ISBN978-4-522-43351-5
C0082 ¥1500E

定価 本体1,500円 +税

永岡書店

An Illustrated English Handbook
to Things Japanese

◎永岡書店ホームページアドレス
http://www.nagaokashoten.co.jp/

An Illustrated English Handbook
to Things Japanese

英語で話せる日本図鑑

2017年12月10日発行

編　著 —— 永岡書店編集部
発行所 —— 株式会社永岡書店
〒176-8518 東京都練馬区豊玉上1-7-14
電話 03（3992）5155（代）

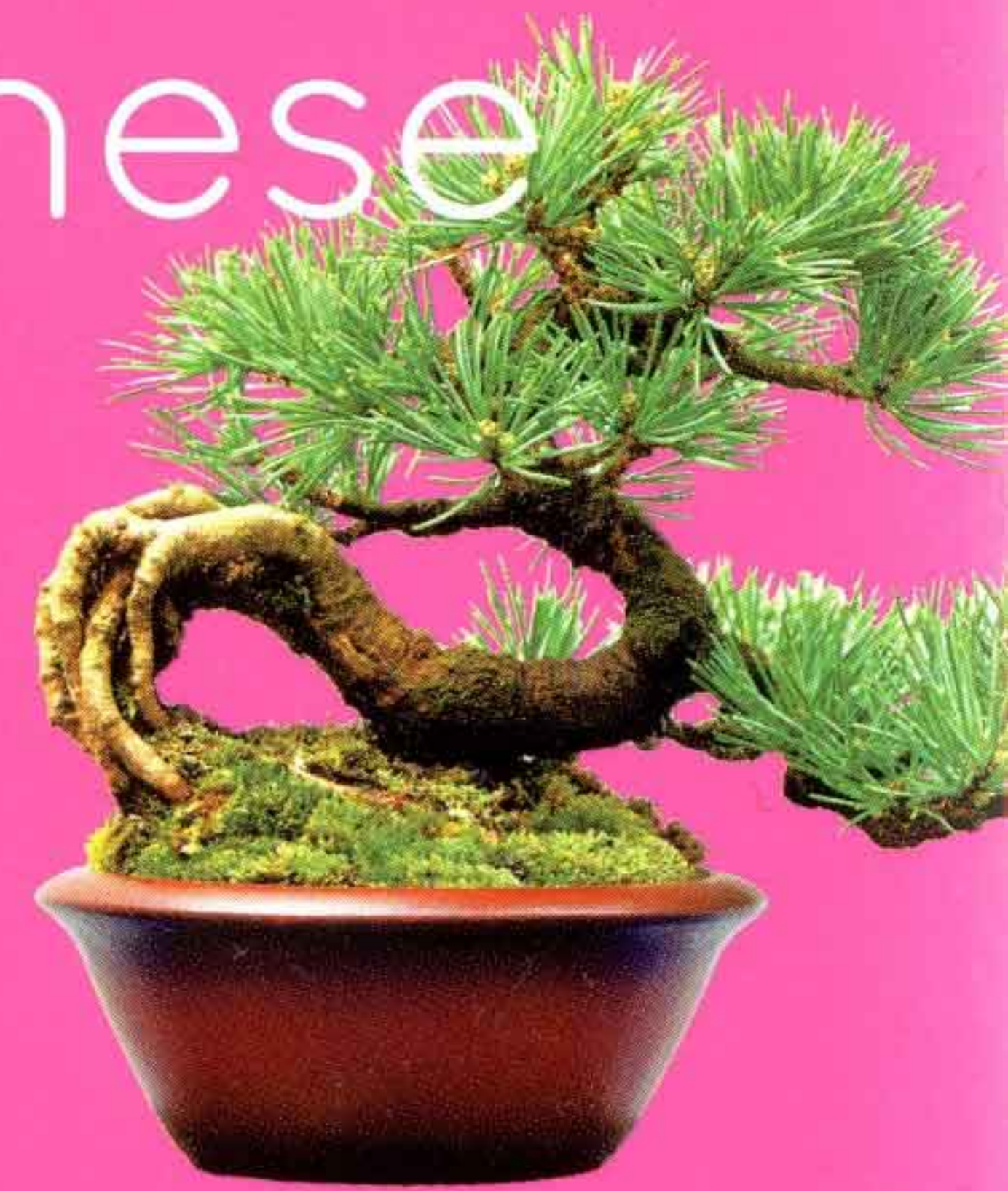
英語で話せる日本図鑑

An Illustrated English Handbook to Things Japanese

永岡書店
43351

An Illustrated English Handbook
英語で話せる日本図鑑
to Things Japanese

楽しく
英語
が学べる



今の日本を話せる
3800語！

これって英語で何て言う？

3800語
以上
を収録！

たい焼き＝fish-shaped waffle stuffed with bean paste
食品サンプル＝fake food
合コン＝group dating
毛玉取り機＝lint remover
あぶら取り紙＝oil-blotting facial paper
三脚＝tripod
正規社員＝regular employee
やまぶき色＝bright golden yellow
おから＝cooked soy pulp
冷え症＝cold sensitivity
おみくじ＝fortune slip
風呂敷＝wrapping cloth

楽しく
英語
が学べる

今の日本を話せる
180テーマ、3800語！

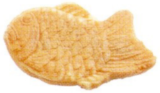
2020年には
ペラペラ！

「ガチャポン」って
英語でなんて言う？

「神社の参拝の仕方」から
「立ち食いそばのシステム」まで

永岡書店
43351

An Illustrated English Handbook
英語で話せる
日本図鑑
to Things Japanese



永岡書店

はじめに

古き良き伝統と最先端の技術が融合する日本。そんな日本独自の文化は外国人を魅了し続けています。海外から訪れている観光客を街なかで見かけることも多くなりました。そんな時、困っている外国人を助けたり、何かを説明してあげたり、ちょっとしたことを英語で伝えられればいいのに、と思うことはないでしょうか。

本書は、さまざまな英語表現を、豊富なイラストや写真とともに掲載している図鑑です。万国共通のものから、日本人には当たり前でも外国人には奇妙に感じられるようなものまで、日本の文化を英語でどう表現するかを紹介しています。観光ガイドの方のみならず、すぐに外国人と接する機会がない方でも、日本のことを改めて理解するうえで、お役に立つことでしょう。

買い物（Shopping）、食事（Food）、観光（Sightseeing）、伝統文化（Tradition）の4つの章には、それぞれのシーンにおける基本的な単語に加え、よく使うフレーズも掲載。日本の物·事について、簡単な説明やアドバイスができます。また、巻末にはごく基礎的な英会話のための簡単表現をまとめてありますので、活用してください。

英語で外国人と接するのは、シャイな日本人にとって勇気のいることですが、日本の魅力を伝えたい、友達の輪を拡げたいという方は、思いきって声をかけてみてください。たとえカタコトでも、その「おもてなし」の精神はきっと相手に通じるはずです。

日本を知るための4つのキーワード

Beautiful

自然の中に美を見い出し、
豊かな心を育んだ日本人の
美意識は、伝統文化によって発展。
その繊細さはとてもBEAUTIFUL。

富士山 Mt. Fuji
歌舞伎 kabuki
桜 cherry blossoms
舞踏 buto
高層ビル skyscrapers
扇 folding fan
浮世絵 ukiyo-e
イルミネーション illumination

Strange

奇妙でカワイイものが生まれ、
それが文化として発展し続ける日本。
日常と非日常の入り交じる
特有の世界はとてもSTRANGE。

広告塔 advertising tower
ニイミ
ロボットレストラン robot restaurant
たい焼き fish-shaped waffle stuffed with bean paste
だまし絵 trompe l'oeil
キャラ弁 character bento
メイド喫茶 maid café
民芸品 folkcraft goods
ファンラン fun run
(イベント型マラソン festive marathon)

カプセルホテル
capsule hotel

能面
Noh mask

新幹線
Shinkansen

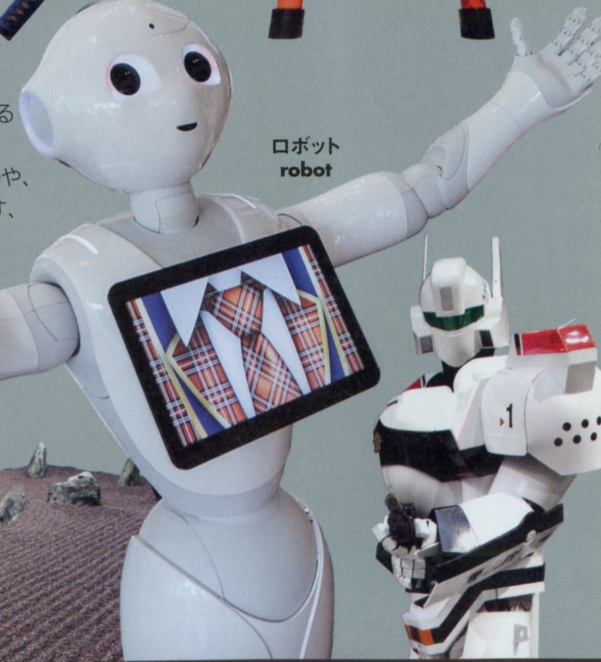
盆栽
bonsai

日本刀
katana
(Japanese sword)

鳥居
torii

Cool

古くから現代に受け継がれている
「ものづくり」の職人技。
近未来の住居を思わせるホテルや、
知能を持つロボットまで創り出す、
そんな日本はとてもCOOL。


ロボット
robot

枯山水
dry landscape garden

Wonderful

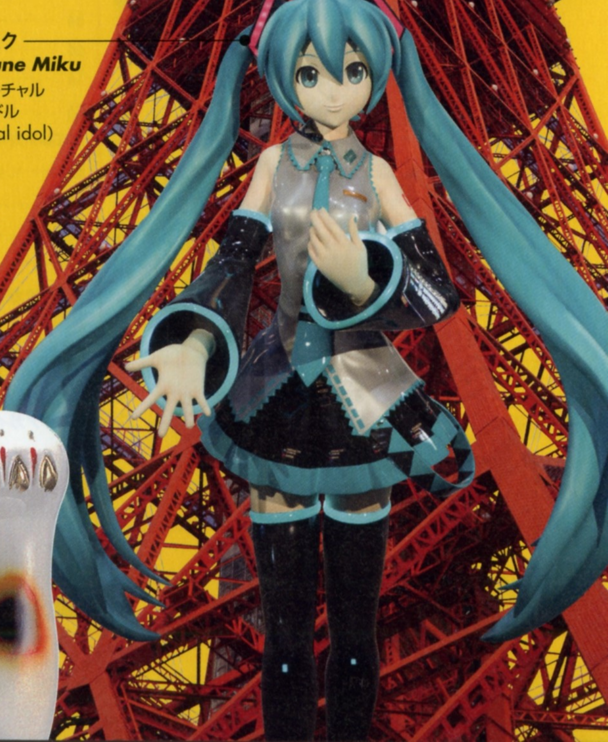
アニメやマンガ、アイドルなど、
世界も注目するサブカルチャー。
そんな最先端と伝統が共存する
日本はとてもWONDERFUL。

東京タワー
Tokyo Tower

食品サンプル
fake food

大仏
giant statue of Buddha

洋食
western-style dishes


初音ミク
Hatsune Miku
（バーチャル
アイドル
virtual idol）

招き猫
lucky cat

目 次 Contents

ジャパン大解剖

日本の四季

春 …… 12
夏 …… 13
秋 …… 14
冬 …… 15

ライフスタイル

日本の暮らし …… 16
  現代の日本家屋 …… 16
  和室 …… 17
  食卓での習慣/マナー …… 17
日本人の一日 …… 18
  平日のサラリーマン …… 18
  休日のサラリーマン …… 19
  主婦と子ども …… 20
  OL …… 21
  お年寄り …… 21
<日本の魅力を再発見!>着物から洋装へ …… 22

第1章 JAPANを手に入れる! Shopping

店の種類

商店街 …… 24
  いろいろな商店 …… 24

日用品の購入

コンビニ …… 26
  店内の様子 …… 26
  軽食 …… 27
ドラッグストア …… 28
  医薬品 …… 28
  衛生用品 …… 29
  化粧品 …… 29
スーパーマーケット …… 30
  店内の様子 …… 30
  さまざまな商品 …… 31
100円ショップ …… 32
  日用雑貨 …… 32
  文房具 …… 33
  キッチン用品 …… 33
  お土産に人気の商品 …… 33

大型店舗での購入

家電量販店 …… 34
  さまざまな売り場 …… 34
  キッチン家電 …… 35
  美容·健康器具 …… 35
  デジタルカメラ …… 36
  さまざまな機能 …… 37
  仕様 …… 37
<エリアガイド> オタク文化の聖地巡礼 …… 38
デパート …… 40
  フロアマップ …… 40
  ファッション関連 …… 42
  色/柄/素材 …… 43
<エリアガイド> TOKYOお買い物スポット …… 44
郊外型店舗 …… 48
  アウトレットモール …… 48
  ホームセンター …… 49
<エリアガイド> 「ものづくり」の技が光る工芸品土産 …… 50
<日本の魅力を再発見!>専門店街を散策 …… 52

第2章 JAPANを味わう! Food

寿司

握り寿司 …… 54
  ネタの種類 …… 54
  ネタのジャンル …… 55
巻き寿司 …… 56
  巻き寿司の種類 …… 56
その他の寿司 …… 57
  いろいろな寿司 …… 57
典型的な寿司店 …… 58
  店内にあるもの …… 58
回転寿司 …… 59
  店内の様子 …… 59
<エリアガイド> マーケットでグルメ&見学 …… 60

天ぷらと丼物

天ぷら …… 62
  天ぷらの作り方 …… 62
  具材の種類 …… 62
  天ぷらの食べ方 …… 63
いろいろな丼 …… 64
  玉子とじをのせた丼 …… 64
  焼き物をのせた丼 …… 64
  魚介をのせた丼 …… 65

麺類

そば …… 66
  冷たいそば …… 66
  温かいそば …… 67
うどん …… 68
  代表的なうどん …… 68
  具材によるバリエーション …… 69
ラーメン …… 70
  ラーメンのトッピング …… 70
  スープの種類 …… 70
  ラーメンの種類 …… 71
  ご当地ラーメンマップ …… 72
<エリアガイド> 特産品と郷土料理 …… 74

鍋物と鉄板焼き

すき焼き …… 76
  すき焼きの具材 …… 76
しゃぶしゃぶ …… 77
  しゃぶしゃぶの具材 …… 77
その他の鍋 …… 78
  鍋の種類 …… 78
ステーキ …… 80
  ステーキハウスのメニュー …… 80
お好み焼き …… 81
  関西風お好み焼き …… 81

飲食店いろいろ

喫茶店 …… 82
  飲み物の種類 …… 82
  軽食/スイーツ …… 83
洋食屋 …… 84
  洋食の種類 …… 84
中華料理店 …… 86
  街の中華料理店 …… 86
  人気のメニュー …… 86
定食屋 …… 88
  典型的な定食 …… 88
  定番料理 …… 89
居酒屋 …… 90
  店内の様子 …… 90
  おもな飲み物 …… 90
  おもなおつまみ …… 91
日本特有のメニュー …… 92
  カレーライス …… 92
  和風メニューいろいろ …… 93
<エリアガイド> 美味しい郷土菓子 …… 94

伝統料理

会席料理 …… 96
  献立 …… 96
精進料理 …… 97
  料理の内容 …… 97
節句料理 …… 98
  おせち …… 98
  年中行事と食べ物 …… 99
<日本の魅力を再発見!>日本食のマナー …… 100

第3章 JAPANを楽しむ！ Sightseeing

交通機関

- 鉄道 …… 102
  - 駅の構内 …… 102
  - 電車 …… 103
  - 新幹線 …… 104
  - その他の鉄道 …… 105
- バス …… 106
  - バスの車内 …… 106
  - 乗り降りの方法 …… 106
- タクシー …… 107
  - タクシーの車内 …… 107
- 船 …… 108
  - 船の種類 …… 108
- 飛行機 …… 109
  - ターミナルビル内の様子 …… 109
  - おもな空港 …… 109

宿泊施設

- 一般的なホテル …… 110
  - 客室内 …… 110
- カプセルホテル …… 111
  - ホテル内の施設 …… 111
- 旅館 …… 112
  - 旅館の部屋の様子 …… 112
  - 旅館の施設 …… 113

<エリアガイド> 古都の風情を楽しむ …… 114

温泉

- 全国の温泉 …… 116
  - おもな温泉地 …… 116
  - 温泉街 …… 117
- 温泉の入り方 …… 118
  - 入浴の基本 …… 118
  - 入浴スタイルいろいろ …… 118
- 風呂の種類 …… 119
  - いろいろな風呂 …… 119

<エリアガイド> 人気の温泉とその特徴 …… 120

ナイトスポット

- バー …… 122
  - 店内の様子 …… 122
- クラブ …… 123
  - クラブの店内 …… 123

<エリアガイド> 夜遊びスポット …… 124

スポーツ

- ジョギング／サイクリング …… 126
  - ジョギングの基本装備 …… 126
  - サイクリングの基礎知識 …… 127
  - レンタサイクル …… 127
- 登山／トレッキング …… 128
  - 登山の基礎知識 …… 128
  - おもな登山スポット …… 129
- マリンスポーツ …… 130
  - マリンスポーツいろいろ …… 130
- ウィンタースポーツ …… 131
  - スキー／スノーボードの装備 …… 131
  - スキー場の施設 …… 131

<エリアガイド> アウトドアスポット …… 132

日本の世界遺産

- 世界遺産一覧マップ …… 134
  - 自然遺産と文化遺産 …… 134
- 北海道～東北エリア …… 135
  - 知床 …… 135
  - 白神山地 …… 135
  - 平泉 …… 135
- 関東エリア …… 136
  - 日光の社寺 …… 136
  - 富岡製糸場と絹産業遺産群 …… 136
  - 小笠原諸島 …… 136
- 中部エリア …… 137
  - 白川郷·五箇山の合掌造り集落 …… 137
  - 富士山 …… 137
- 近畿エリア …… 138
  - 古都奈良の文化財 …… 138
  - 法隆寺地域の仏教建造物 …… 138
  - 紀伊山地の霊場と参詣道 …… 138
  - 古都京都の文化財 …… 139
  - 姫路城 …… 139
- 中国エリア …… 140
  - 石見銀山遺跡とその文化的景観 …… 140
  - 厳島神社 …… 140
  - 原爆ドーム …… 140
- 九州～沖縄エリア …… 141
  - 屋久島 …… 141
  - 琉球王国のグスク及び関連遺産群 …… 141
- 広範囲のエリアに点在 …… 142
  - 明治日本の産業革命遺産 …… 142

第4章 JAPANにはまる！ Tradition

神社と寺院

- 神社 …… 144
  - 境内にあるもの …… 144
  - 参拝のしかた …… 145
- 寺院 …… 146
  - 境内にあるもの …… 146
  - 仏像と文化財 …… 147
  - 寺院にあるもの …… 148
  - 僧侶の一日 …… 149

華道と茶道

- 華道 …… 150
  - 床の間 …… 150
  - 生け花の型 …… 150
  - 季節の花 …… 151
- 茶道 …… 152
  - 茶室にあるもの …… 152
  - 茶道の作法 …… 153
  - 和菓子の種類 …… 154

着物

- 正装の着物 …… 156
  - 着物の種類 …… 156
- 和装小物 …… 157
  - 小物の種類 …… 157
- 柄の種類 …… 158
  - 伝統的な模様 …… 158
- 生地の種類 …… 159
  - 染物 …… 159
  - 織物 …… 159
- カジュアル和装 …… 160
  - 日常着 …… 160
  - 小物 …… 160
  - 浴衣の伝統的な模様 …… 161

伝統工芸·美術

- 漆器 …… 162
  - 漆塗りの技法 …… 162
- 陶磁器 …… 163
  - 陶磁器ができるまで …… 163
  - 有名な陶磁器 …… 163
- 浮世絵 …… 164
  - 浮世絵の種類 …… 164
- 水墨画 …… 165
  - 水墨画の種類 …… 165

<エリアガイド> 東京の下町をぶらり散策 …… 166

伝統芸能

- 歌舞伎 …… 168
  - 歌舞伎の舞台 …… 168
  - 歌舞伎の表現 …… 169
  - 歌舞伎の演目 …… 169
- 文楽 …… 170
  - 文楽のしくみ …… 170
  - 人形のかしら …… 170
- 能 …… 171
  - 能舞台 …… 171
  - 能面 …… 171
- 日本の話芸 …… 172
  - 古典落語 …… 172
  - 漫才 …… 172
  - 講談 …… 172
- その他の演芸 …… 173
  - 曲芸／奇術 …… 173

国技·武道

- 相撲 …… 174
  - 土俵のつくり …… 174
  - 相撲の儀式 …… 174
  - 決まり手 …… 175
- 武道 …… 176
  - 柔道 …… 176
  - 剣道 …… 177
  - 空手 …… 177
  - その他の武道 …… 177

<日本の魅力を再発見!> 日本の原風景に出会う …… 178

付録 Appendix

簡単コミュニケーション 基本表現 あいさつ…180／お礼とお詫び…182／声をかける…183

声をかけられたら 金額…185／位置·場所…186／物の名前…188／許可…189

都道府県と地方の特徴 日本の国土 行政区分…190

日本の四季

Japan's Four Seasons

日本人は四季おりおりの自然の美しさを愛でて、豊かな心を育みます。地域によっても異なる、季節ごとの風物を紹介しましょう。

春 SPRING

日本人は桜の花が咲くのを心待ちにしています。春は別れと出会いの季節でもあります。

Japanese people look forward to seeing cherry blossoms in spring. The spring season also has a lot of new encounters and separation.

日本人は桜の花が大好きです。

Japanese love cherry blossoms.

花見 *hanami* (cherry blossom viewing)

日本の多くの公園や並木道などには桜の木があり、この時期、日本人は桜の木の下で宴会をします。

There are cherry trees in many of the parks and tree-lined streets in Japan, and during this season Japanese will hold banquets underneath the cherry trees.

夜桜見物 night cherry blossom viewing

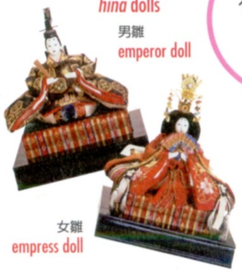
※夜は桜が美しくライトアップされます。

桃の節句 Girls' Day

3月3日 March 3rd

「ひな祭り」とも呼ばれる行事。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祈ります。

This event is also known as "*Hinamatsuri*." Parents decorate their homes with *hina* dolls, and pray for the health of their daughter(s).



花粉症 pollen allergy

※スギ花粉（**Japanese cedar pollen**）などの吸引を防ぐマスクは、この時期欠かせないアイテム。

春先に流行するアレルギー疾患。多くの日本人が鼻炎や目のかゆみに苦しみます。

This is an allergy that develops in early spring. During this period, many Japanese suffer from runny noses and itchy eyes.

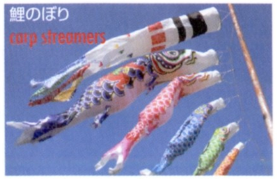
端午の節句 Boys' Day

5月5日 May 5th

※この日は国民の祝日（**national holiday**）「こどもの日」です。

桃の節句の女の子に対し、男子の健やかな成長を祈る行事。

In contrast to the Girls' Day, this is an event to pray for the health of boys.



夏 SUMMER

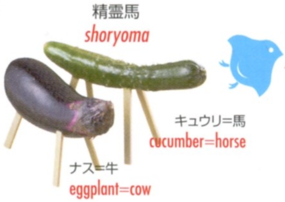
梅雨が明けると夏が始まります。お盆休みは会社員にとっての夏休みとなります。

Summer starts right after the rainy season. Japanese full-time workers often take summer vacation during the *Bon* holiday season.

※お盆の時期は地域によって異なります。

お盆 *Bon* Festival

8月15日 August 15th



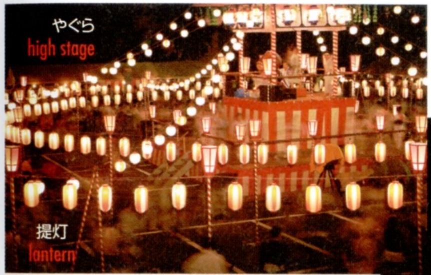
※あの世とこの世を行き来する乗り物として、馬・牛型の人形を野菜で作ります。

お盆の時期は会社が休みになります。

During the *Bon* holiday season, many Japanese companies are closed.

先祖の供養をする行事。地域によって風習はさまざまですが、迎え火を焚いて、先祖の霊を迎えます。

Bon is an event to honor one's ancestors. Although customs vary by region, people light a welcome fire and celebrate the return of their ancestors' spirits.



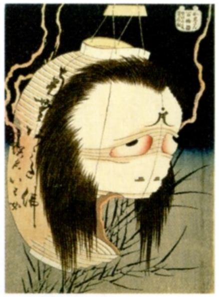
盆踊り Bon dance

※広場に組まれたやぐらの周りを、音頭にあわせて踊ります。

怪談 ghost stories

背筋の凍る怪談話は、暑い夏に聞くのにうってつけです。

Spine-chilling ghost stories are perfect to listen to in hot summers.



※おばけ屋敷（**haunted house**）は夏に人気のスポットです。

花火 fireworks

日本各地で開催される花火大会。会場は浴衣姿の見物客でごった返します。

Fireworks festivals are held in each region of Japan. The venues are crowded with spectators wearing *yukata*.

コミックマーケット Comic Market

→p.39

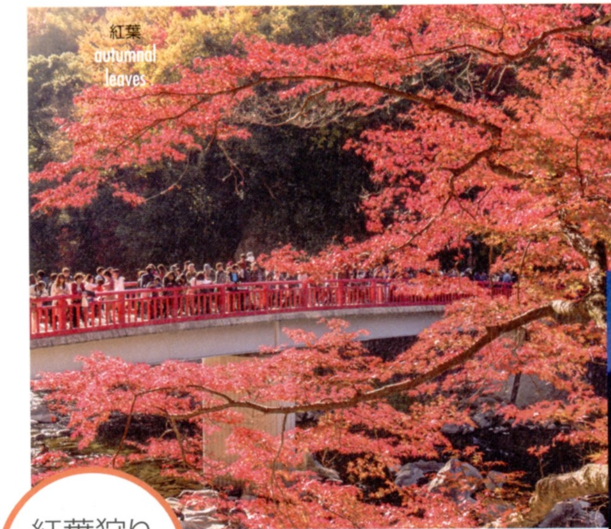
お盆の時期に東京で開催される通称「夏コミ」は、オタクのための一大イベント。

During the *Bon* season a big event for *otaku* called "*Natsu Komi*" is held in Tokyo.

● 秋 AUTUMN

秋は実りの季節で食べ物がおいしく、さわやかな気候からスポーツをするのにも適しています。

Autumn is the harvest season with delicious food and its comfortable climate is good for playing sports.



紅葉狩り
momiji-gari
(viewing autumnal leaves)

落葉樹の葉が美しい赤に色付く時期、人々は紅葉を求めて行楽に出かけます。

A season when the falling leaves turn a beautiful vivid red. People go out to see the changing leaves.

月見
tsukimi
(full moon viewing)

ススキを飾り、月見だんごを盛って、満月を眺めます。

People decorate with *susuki*, eat *tsukimi* dumplings and gaze at the full moon.

満月
full moon

秋の味覚
autumn food

サンマ祭り saury festival

※網焼きのサンマが無料でふるまわれるイベント。

柿
persimmon

ぶどう
grape

芋煮会 stewed taro party

※里芋の鍋料理を野外で作り食べる、東北地方の秋の行事。

ハロウィン
Halloween

10月31日
October 31st

日本では、子どもが主役というよりも、大人が仮装を楽しむイベントの趣きがあります。

In Japan this is becoming an event where adults can enjoy wearing costumes rather than one mainly for children.

仮装して渋谷にくり出しましょう。

Wear a costume and head out to Shibuya.

● 冬 WINTER

日本の年末年始は、クリスマスを楽しく過ごしたあと、新年をおごそかに迎えます。

After having fun on Christmas Day, Japanese people greet the New Year quietly.

クリスマス
Christmas

12月25日
December 25th

日本では、クリスマス当日よりも、24日のクリスマスイブのほうが盛り上がります。

In Japan more people get excited about celebrating Christmas Eve on the 24th than the actual day of Christmas.

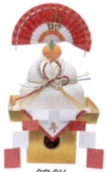
クリスマスケーキ
Christmas cake

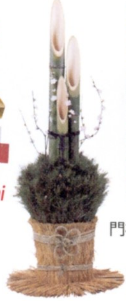
クリスマスツリー
Christmas tree

正月
New Year's Day

初詣 *hatsu-mode*
(first visit to a shrine or temple)

※年が明けてから初めて神社やお寺に参拝する、日本の新年の風物詩。


鏡餅
kagami-mochi


門松 *kadomatsu*

※松や竹で作った正月飾り(**New Year decoration made from pine and bamboo**)です。

鬼役に豆をぶつけて、邪気を追い払います。

Throw soy beans at a person playing a demon to symbolize driving out evil spirits.

節分
setsubun
(day before the beginning of spring)

2月3日
February 3rd

鬼のお面
demon's mask

「鬼は外、福は内」のかけ声で豆をまき、自分の年齢の数だけ豆を食べます。

Children shout "Out with the demon, in with fortune" while throwing soybeans, and eat the number of soybeans that equal their age.

ミニかまくら
miniature snow houses

雪祭り
snow festival

バレンタインデー
Valentine's Day

2月14日
February 14th

女性が男性にチョコレートを渡して愛の告白をする日です。

This is a day when women give men chocolate and confess their love.

※チョコレートをもらった男性は、ホワイトデー(3月14日)にお返しをします。

ライフスタイル

Lifestyle of the Japanese

日常の中にある日本独自の習慣に戸惑う外国人も少なくありません。日本人のライフスタイルや国民性を説明してみましょう。

日本の暮らし
Life in Japan

畳敷きの部屋に障子や襖といった日本家屋は、現代的な洋間の家にとって代わられつつあります。

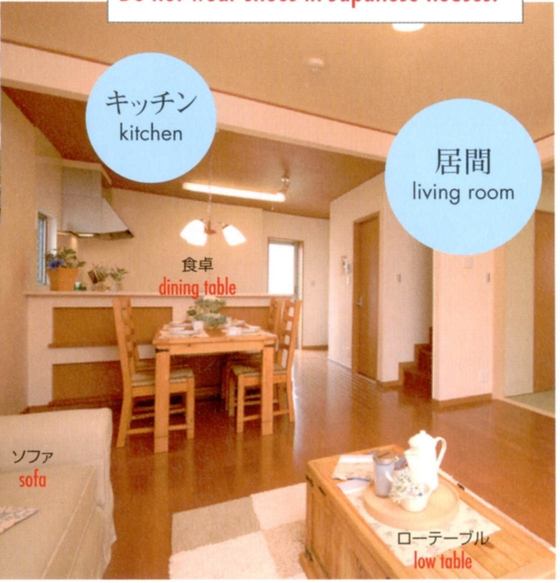
Japanese-style houses with *shoji* screens and *fusuma* sliding doors in *tatami* rooms are being replaced by modern western-style houses.

現代の日本家屋 Modern Japanese Rooms

日本の家は土足厳禁です。

Do not wear shoes in Japanese houses.

玄関
entrance
靴を脱ぐ
take one's shoes off


キッチン
kitchen
居間
living room
食卓
dining table
ソファ
sofa
ローテーブル
low table

浴室
bathroom
シャワー
shower
浴槽
bathtub

※1人暮し用の住居の場合は、浴室とトイレが一緒のユニットバスが主流。

ペットのいる暮らし Living with pets

洋室での暮らしが定着したこともあり、室内でもペットを飼う人が多くなっています。

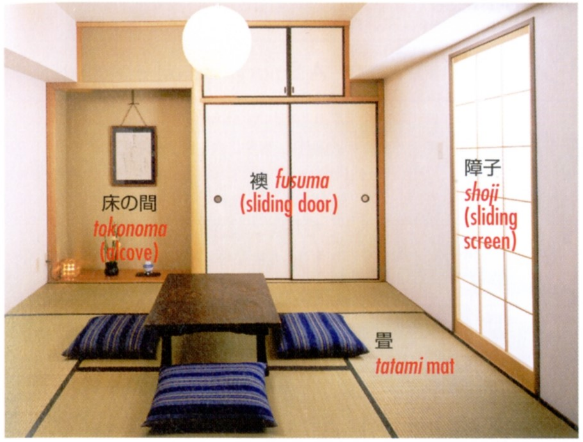
柴犬
Japanese *shiba* dog

三毛猫
calico cat

※和室と洋室が両方ある家も多くあります。

和室
Japanese-style room
洋室
western-style room

和室 Japanese Style Rooms

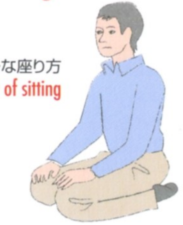

床の間
tokonoma
(alcove)
襖 *fusuma*
(sliding door)
障子
shoji
(sliding screen)
畳
tatami mat

畳敷きの和室ではくつろいで過ごせますよ。

A Japanese style room with *tatami* flooring makes you feel relaxed.

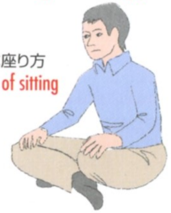
正座

seiza: sitting on one's heels


フォーマルな座り方
formal way of sitting

あぐら

agura: sitting cross-legged


カジュアルな座り方
informal way of sitting

食卓での習慣/マナー Table Practices and Manners

あいさつ
greetings

食前と食後にあいさつをします。

Say specific greetings before and after eating.

before eating	after eating
いただきます。 *Itadakimasu.* (Thank you for this meal.)	ごちそうさま。 *Gochisousama.* (Thank you for this delicious food.)

配膳の基本
the basics of arranging food

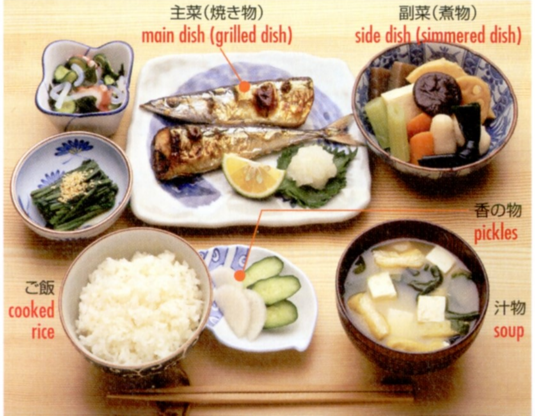
魚は頭が左側、腹が手前にくるように配置します。

Arrange a fish so that its head points to the left and its belly is directly in front.

ご飯は手前左、汁物は手前右に並べます。

Arrange rice to the left and soup to the right.

※具体的な食事のマナーについては、「日本食のマナー」(p.100)を参照してください。


主菜(焼き物)
main dish (grilled dish)
副菜(煮物)
side dish (simmered dish)
香の物
pickles
ご飯
cooked rice
汁物
soup

日本人の一日
A Day in the Life of Japanese

サラリーマンや主婦などの典型的な一日の過ごし方から、日本人の特性が見えてきます。
One can see the characteristics of the Japanese by looking at how a salaryman and housewife spend their day.

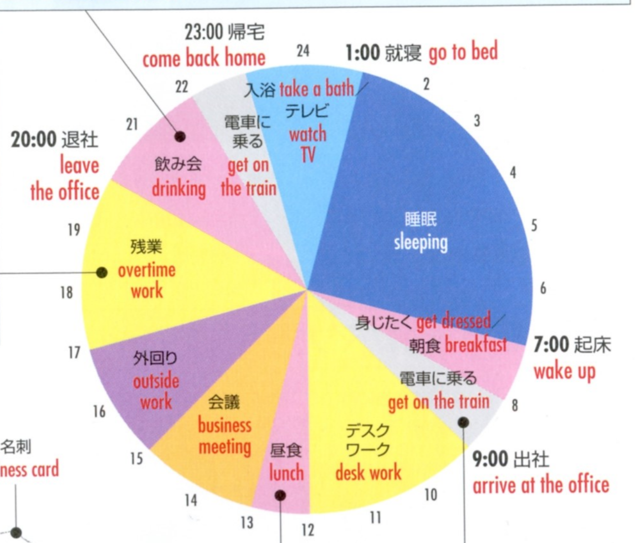
平日のサラリーマン A Salaryman on a Weekday

●ストレス発散
stress release
同僚と飲みに行き、仕事の愚痴をこぼし合います。
Go drinking with co-workers, and complain to each other about work.

帰宅が遅くなる場合は、事前に自宅に連絡しておきます。
They will call their house in advance if they are going to be out late.

今日は晩ご飯はいらないよ。
I won't need dinner tonight.

●人手不足
labor shortage
コスト削減により、社員1人当たりの仕事量が増加。
Companies increase the amount of work per employee to save costs.


23:00 帰宅 come back home
24
1:00 就寝 go to bed
入浴 take a bath／テレビ watch TV
2
3
4
5
6
睡眠 sleeping
22
21
電車に乗る get on the train
飲み会 drinking
20:00 退社 leave the office
19
残業 overtime work
18
17
外回り outside work
16
15
会議 business meeting
14
13
昼食 lunch
12
11
デスクワーク desk work
10
9:00 出社 arrive at the office
8
電車に乗る get on the train
身じたく get dressed／朝食 breakfast
7:00 起床 wake up

名刺
business card

●弁当vs外食
box lunch vs. eating out
ランチは弁当派と外食派に分かれます。外食では500円で食べられるワンコインランチが人気。
When it comes to lunch, some either choose boxed lunches or dine out. So-called "one coin lunches" where the meal costs only 500 yen are popular.

●満員電車 crowded train
痴漢に間違われないよう注意が必要です。
You have to be careful not to be mistaken for a molester.

キーワード Keywords

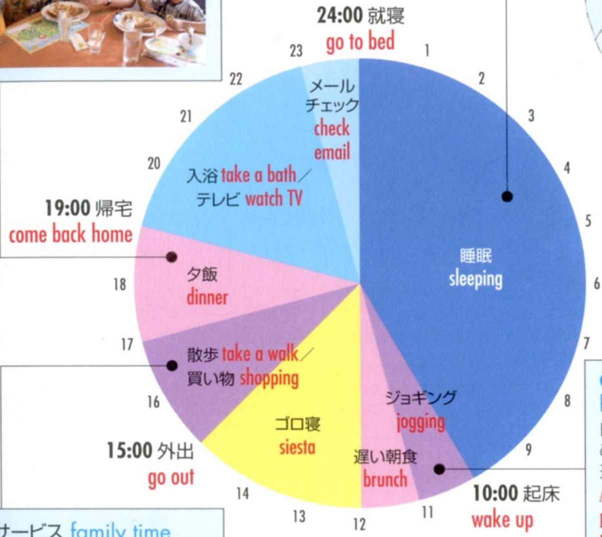
●接待 *settai*
仕事を得るため、飲食やゴルフなどで取引先をもてなすこと。
In order to gain business, companies will treat customers to food/drink and golf, etc.

●サービス残業
overtime work without pay
残業代が支払われないのに、労働基準法で定められた時間を超えて働くこと。
This is working past the hours stipulated by the labor regulations even without overtime pay.

休日のサラリーマン A Salaryman on the Weekend

●外食 dining out
食事の準備や片付けをしなくてもよいので、主婦は大助かりです。
A great help to the housewife since she doesn't have to prepare food and clean up.

●寝坊 oversleeping
平日の睡眠不足を補うべく、休日は遅くまで寝ています。
To compensate for a shortage of sleep on weekdays, salarymen will sleep in late on weekends.



●健康志向
health-minded
日頃の運動不足解消のため、公園を走ったり、ジムに通う人が増えています。
An increasing number of people are running at the park or going to the gym due to lack of regular exercise.

●家族サービス family time
平日は家族と過ごす時間が少ないため、休日にその埋め合わせをします。
Japanese use the weekend to compensate for little time together with families during the weekdays.

●住宅ローン
housing loan
サラリーマンの多くはローンを組んでマイホームを購入します。
Most salarymen take out loans to purchase their homes.

国民性 National character

外国人は日本人に対し、おおむね次のようなイメージを持っています。これらはそのまま、日本人の国民性を表していると言えるでしょう。

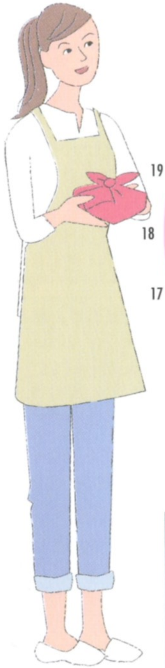
●態度／性格 behavior and character

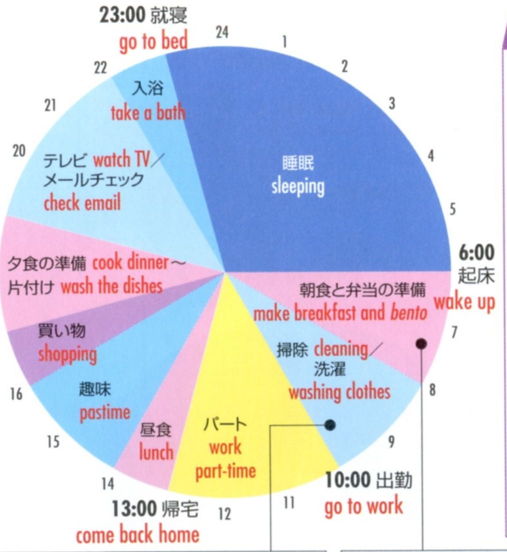
礼儀正しい	polite
親切	kind
謙虚	modest
内気	shy
我慢強い	patient

●特質 characteristic features

秩序を守る	well-ordered
時間に正確	punctual
世間体を気にする	worry about reputation
働き過ぎる	hard-working
あいまい	answer vaguely
個性が重視されない	individuality not valued

主婦と子ども Housewives and Children




23:00 就寝 go to bed
入浴 take a bath
テレビ watch TV／メールチェック check email
夕食の準備 cook dinner～片付け wash the dishes
買い物 shopping
趣味 pastime
昼食 lunch
パート work part-time
13:00 帰宅 come back home
10:00 出勤 go to work
掃除 cleaning／洗濯 washing clothes
朝食と弁当の準備 make breakfast and *bento*
6:00 起床 wake up
睡眠 sleeping
24
1
2
3
4
5
7
8
9
11
12
14
15
16
17
18
19
20
21
22

キーワード Keywords

●ネットオークション
Internet auction

不要品の処分や、掘り出し物の購入は家計の助けとなります。

Getting rid of unnecessary things and purchasing bargains are great helps to family finances.

●ママ友 *mamatomo*

微妙な距離感を保つ、子どもの父兄同士のおつきあい。

Mothers maintain a slight sense of distance while being friends with other parents.

●主夫 house husband

家事や育児を担当する夫。

Husbands that are responsible for housework and raising children

●家事 housework

家族が日常生活を円滑に送るため、主婦がこなす仕事のこと。

Work that housewives do to ensure that the family's daily routine goes smoothly

お掃除ロボット
robotic vacuum cleaner

●愛情弁当 handmade boxed lunch

家族の健康管理のため、弁当のおかずにはバランスに気を配ります。

Housewives try to make sure the lunch is nutritionally balanced to care for the family's health.

キーワード Keywords

●キャラ弁
character *bento*

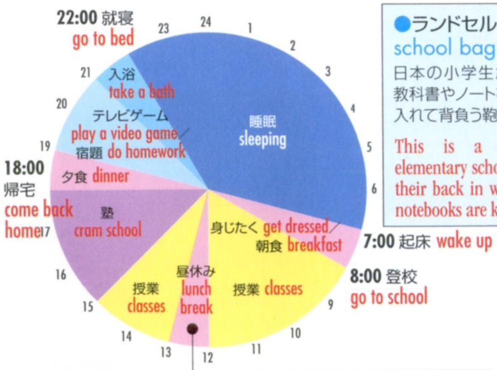
キャラクターを模した中身が子どもに人気の弁当。

Boxed lunch popular among children, which bears the design of a character.

●防犯グッズ
safety items

防犯ブザーや子ども用のGPS携帯が普及しています。

Crime prevention buzzers and mobile phones with GPS for children are becoming more common.



●ランドセル
school bag

日本の小学生が教科書やノートを入れて背負う鞄。

This is a satchel Japanese elementary school children wear on their back in which textbooks and notebooks are kept.

●学校給食 school lunch

一般的に小学校～中学校では、生徒に昼食が提供されます。

Lunch is generally provided to students from elementary school through junior high school.

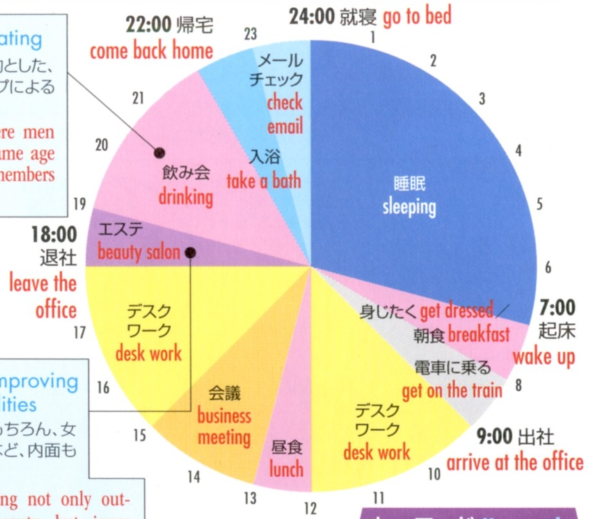
※私立校など、昼食は弁当という学校もあります。

OL Female Office Workers

●合コン group dating

異性との出会いを目的とした、同年代の男女グループによる飲み会。

Drinking parties where men and women of the same age get together to meet members of the opposite sex



●女子力UP improving feminine qualities

外見の美しさはもちろん、女性らしさや知性など、内面も向上させること。

Improving not only outward beauty, but inner qualities such as femininity and intellect as well

キーワード Keywords

●セクハラ sexual harassment

性的ないやがらせや差別を受けること。

Experiencing sexual harassment and discrimination.

●社内恋愛 office romance

たいていは結婚するまで秘密にされます。

Usually kept a secret until marriage.

お年寄り Elderly

キーワード Keywords

●年金 pension

定年後に給付される金銭。

Money paid out after retirement

●高齢化社会
aging society

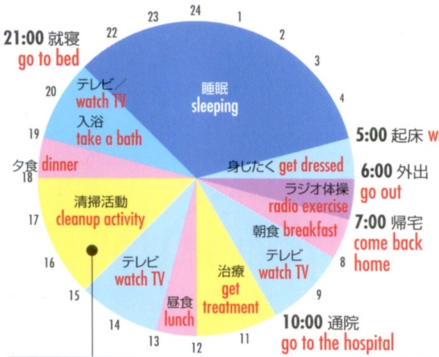
日本では少子化が進み、平均寿命が延びています。

Japan's birthrate is falling and the average life span is getting longer.

●ゲートボール
Japanese croquet

お年寄りにも楽しめることで人気のスポーツです。

This is a popular sport that elderly people enjoy.



●ボランティア活動 volunteer activity

町内会の活動に参加することで、地域社会に貢献します。

The elderly contribute to the community by participating in neighborhood association activities.

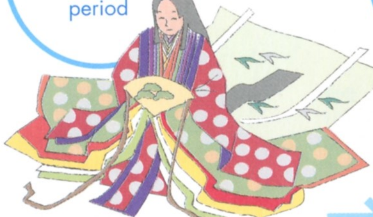
From *Kimono* to Western-style Clothing

着物から洋装へ

伝統の民族衣装、着物から洋服へ、日本女性のファッションは様変わりしていきました。
時代ごとの代表的なスタイルを見てみましょう。

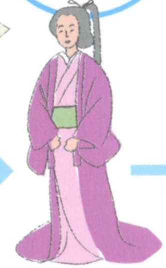
平安時代
Heian period

十二単は当時の貴族（女性）の代表的な正装
Junihitoe was the formal attire of noblewomen of the time.



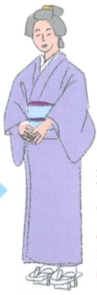
日本独自の色やデザインの着物が誕生しました。
Clothing unique to Japan was created with its distinctive colors and designs.

安土・桃山時代
Azuchi-Momoyama period



訪問着や振袖の原型が確立しました。
The original forms of *homon-gi* (semi-formal *kimono*) and *furisode* (long-sleeved *kimono*) of our time were established.

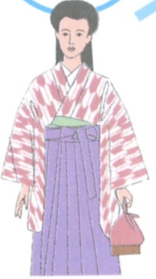
江戸時代
Edo period



現代の和服のほとんどが誕生しました。
Almost all the patterns of modern *kimono* were created.

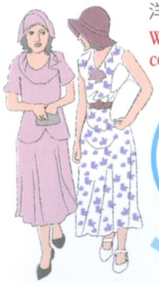
明治時代
Meiji period

上流社会と庶民で着物の垣根がなくなりました。
The difference in clothing was greatly reduced between the upper and lower classes.



女学生の袴スタイルが流行
Many female students liked to wear *hakama* (pleated loose-fitting trousers).

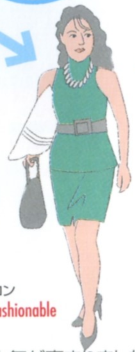
大正時代
Taisho period



当時最先端のモガ（モダンガール）
Moga (modern girl) fashion was at the height of popularity.

洋装の普及が進みました。
Western-style clothing became common.

昭和時代
Showa period

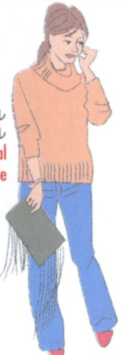


80年代に流行したボディコン
Tight-fitting clothing was fashionable in the 80s.

デザイナーズブランドの人気が高まりました。
Designer brands became popular.

平成時代
Heisei period

上品なカジュアルスタイル
Elegant but casual style



パンツスタイルなど、ファッションが多様化。
Diverse fashion, such as long pants

Shopping

第1章

JAPANを手に入れる!

日本の電化製品は、品質・性能が高く評価されています。
安くて便利な100円グッズやサブカルグッズも海外からの旅行者に人気。
日用品からお土産まで、買い物関連の英語表現を覚えましょう。

●商品をすすめるフレーズいろいろ

～はお土産に最適です。
商品名 + would be a great souvenir.

この～はとても人気があります。
This + **商品名** + is very popular.

この店は～を安く売っています。
This shop sells + **商品名** + at a low price.

※フレーズに加える名詞は複数形になる場合もあります。

店の種類

Type of Stores

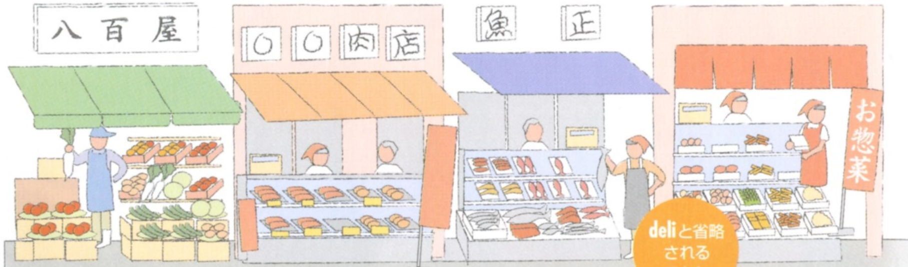
町ごとに昔からある、地元の人々の暮らしに密着した庶民的な商店街。軒を連ねるさまざまな専門店の中でも、商品を売る店をそれぞれ英語で何と言うかを紹介します。

● 商店街
Shopping Street

活気あふれる商店街もありますが、一方で空き店舗が目立つ「シャッター通り」と呼ばれる商店街も増えています。

While there are many shopping streets that are vibrant with people, there are also an increasing number of shopping streets known as “shutter alleys” due to their notable amount of empty stores.

いろいろな商店 Various Shops



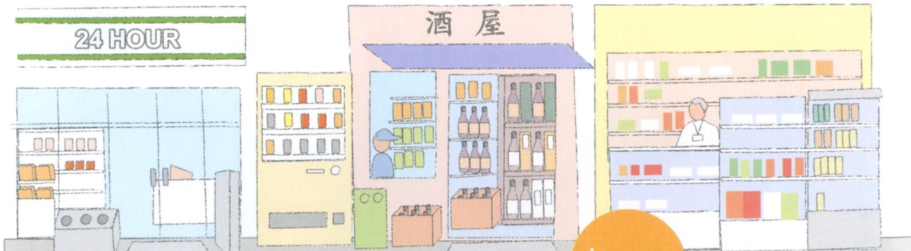
八百屋 vegetable shop

肉屋 meat shop

魚屋 fish shop

deliと省略されることも

惣菜屋 delicatessen



コンビニ →p.26 convenience store

自動販売機 vending machine

酒屋 liquor shop

drug+storeで1つの単語

ドラッグストア →p.28 drugstore

小規模の専門店は「～shop」、さまざまな商品を扱う大型店は「～store」です

※国や地域によっても定義は異なります。

～に行きたいです。
I want to go to a/an ～.

～はどこにありますか？
Where is the ～?

有名な商店街 Famous shopping streets

日本各地には特色ある商店街があり、多くの買い物客でにぎわっています。

東京で一番長い商店街

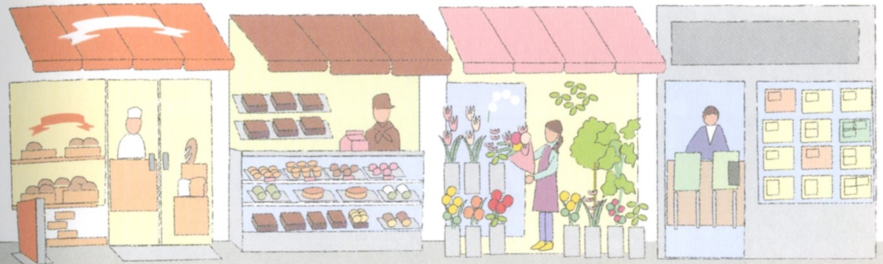
戸越銀座商店街
Togoshi Ginza shopping street (Tokyo)

日本初の大型アーケード

武蔵小山商店街パルム
Musashikoyama shopping street PALM (Tokyo)

日本一長い商店街

天神橋筋商店街
Tenjimbashisuji shopping street (Osaka)

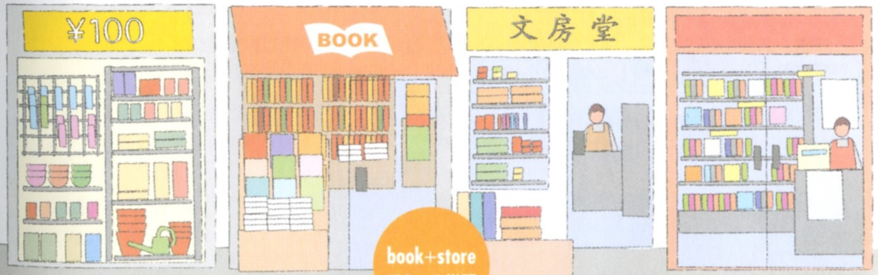


パン屋 bakery

洋菓子店 confectionery

花屋 flower shop

不動産屋 real estate agent



100円ショップ →p.32 100 yen shop

book+storeで1つの単語

本屋 bookstore

文房具店 stationery store

レンタルビデオ店 video rental shop

関連語句

電器屋 electrical appliance shop	携帯電話ショップ cellular phone shop	金物屋 hardware store
リサイクルショップ second-hand shop	時計店 watch shop	メガネ店 optical shop
洋品店 clothing shop	手芸用品店 craft shop	ふとん屋 bedding shop
自転車屋 bicycle shop	和菓子屋 Japanese confectionery	日本茶専門店 Japanese tea shop

日用品の購入

Purchase of Daily Necessities

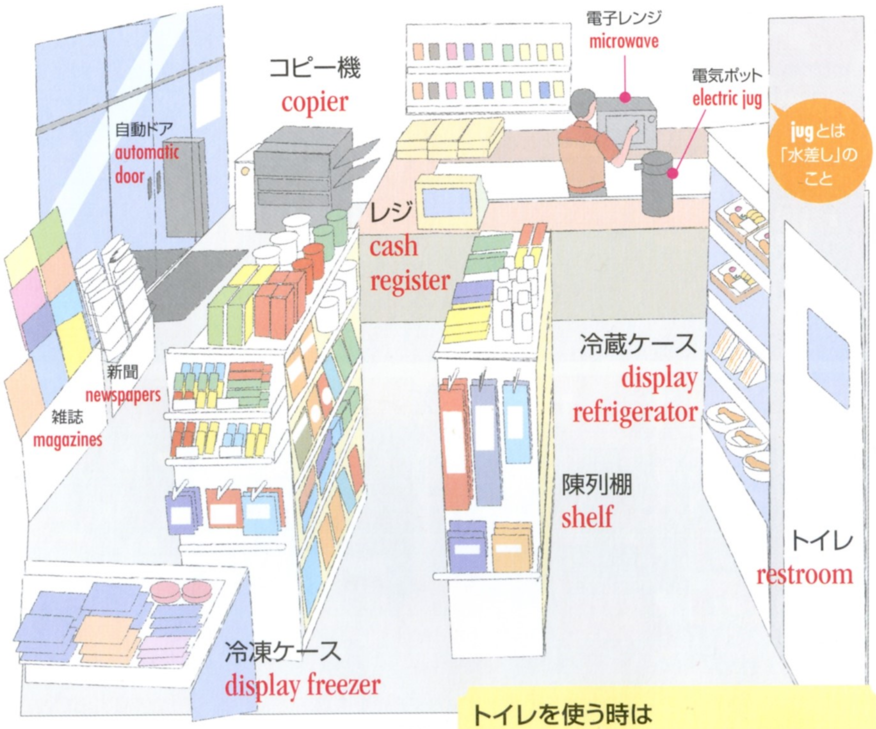
コンビニやスーパーなど、私たちが普段なにげなく利用している店で売られているものを英語で何と言うか、覚えていきましょう。

● コンビニ
Convenience Store

24時間営業の店や、トイレを使わせてくれる店も多いので、いざという時に便利です。

They are open for 24 hours and often allow you to use their restrooms. They are handy when you need something.

店内の様子　Store Interior



電子レンジ
microwave
電気ポット
electric jug
jugとは「水差し」のこと
コピー機
copier
自動ドア
automatic door
レジ
cash register
冷蔵ケース
display refrigerator
新聞
newspapers
雑誌
magazines
陳列棚
shelf
トイレ
restroom
冷凍ケース
display freezer

関連語句

地図 map	乾電池 battery
文房具 stationery	たばこ cigarettes
食料品 food	飲み物 drink
ATM automatic teller machine	

トイレを使う時は
When using the restroom

トイレを使う時は店員にひと声かけて、使ったあとは何か購入するのがマナー。

安くてもいいので、何か購入したほうがよいかもしれません。
It might be good to purchase something inexpensive.

軽食　Light Meal

おにぎり
rice ball

※「梅干し」は**pickled plum**、「焼きシャケ」は**cooked salmon**です。

パスタ
pasta

サンドイッチ
sandwich

※「ハムサンド」は**ham sandwich**、「玉子サンド」は**egg sandwich**です。

サラダ
salad

カップラーメン用のお湯は無料です。
Boiling water for instant noodles is free.

弁当は温めてもらえますよ。
They can heat *bento* for you.

関連語句

弁当 *bento*	パン bread	菓子パン pastry	カップラーメン instant noodles
ガム chewing gum	のど飴 cough drop	お菓子 sweets	デザート dessert
アイスクリーム ice cream	緑茶 green tea	紅茶 black tea	ジュース soft drink ※果汁100%なら**juice**です。
缶コーヒー canned coffee	缶ビール canned beer	紙パック飲料 carton drink	ペットボトル飲料 plastic bottled drink

人気のメニュー
Popular menus

コンビニでは、寒い季節にうれしいあったかメニューが人気。また、いれたてコーヒーが安くておいしいと評判です。

から揚げ
deep-fried chicken

コロッケ
croquette

中華まん
steamed and filled bun

※「肉まん」は**meat bun**、「あんまん」は**bean-paste bun**です。

※**hotchpotch**はシチューなどの煮込み料理のことです。

おでん→p.79
Japanese hotchpotch

セルフサービスのコーヒーマシン
self-service coffee machine

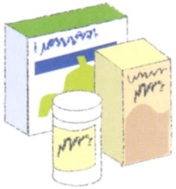
カップをマシンにセットしたら、このボタンを押すだけです。
Just set the cup into the machine and press this button.

●ドラッグストア
Drugstore

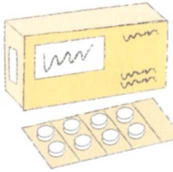
薬や化粧品はもちろんのこと、食品や日用品なども安く購入できます。
As well as drugs and cosmetics, food and daily necessities are available at reasonable prices.

医薬品 Drugs

胃腸薬
digestive medicine

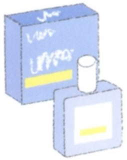


鎮痛剤
pain medicine



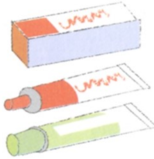
かぜ薬
cold medicine

目薬
eye drops



うがい薬
mouthwash

かゆみ止め
anti-itch medicine



どんな症状ですか？
Can you describe the symptoms?

何かアレルギーはありますか？
Do you have any allergies?

関連語句

錠剤 pill/tablet	粉末 powder	顆粒 granule	カプセル capsule
液体 syrup	軟膏 ointment	塗り薬 cream	湿布 poultice/compress
熱 fever	せき cough	くしゃみ sneeze	鼻水 runny nose

薬やコスメだけじゃない
Not just medicine and cosmetics

「ドラッグ」ストアだけれど、食品や日用品も多く扱い、しかも安いため、ディスカウントストアとしても利用できます。

激安セール!!
※お1人様合計2点限り
蒟蒻畑
12個入り
119円
(税込128円)
276

店頭に並ぶ食品には激安価格が表示
Very cheap food products are displayed in rows at the store front.

衛生用品 Sanitary Materials

救急絆創膏
adhesive bandages

※特にアメリカでは、製品名が一般化して**Band-Aid**とも呼ばれます。

綿棒
cotton swab

マスク
mask

※日本では、花粉症（p.12参照）が流行する春先によく売れます。

関連語句

ティッシュペーパー tissue	コンタクト用品 contact lens supplies	紙おむつ disposable diaper	生理用品 sanitary product
歯ブラシ toothbrush	歯磨き toothpaste	せっけん soap	ボディソープ body wash
シャンプー shampoo	シェービングクリーム shaving cream	カミソリ razor	制汗剤 deodorant

化粧品 Cosmetic Items

口紅
lipstick

ファンデーション
foundation

※**foundation**の前に**liquid**や**powder**を加えて、タイプを表現。

これは無香料、無着色です。
This is fragrance-free and color-free.

日本人に人気の高い化粧品です。
This is a popular cosmetic among Japanese.

関連語句

洗顔料 face-wash	乳液 milky lotion	化粧水 skin lotion	日焼け止め sunscreen
リップクリーム lip balm	マニキュア nail polish	メイク落とし make-up remover	

訪日客の強い味方
An important ally to tourists in Japan

街で見かける「TAX FREE」表示。デパートや家電量販店の他、ドラッグストアにも免税店が増えてきました。

公認免税店の目印
The symbol of an official duty-free shop

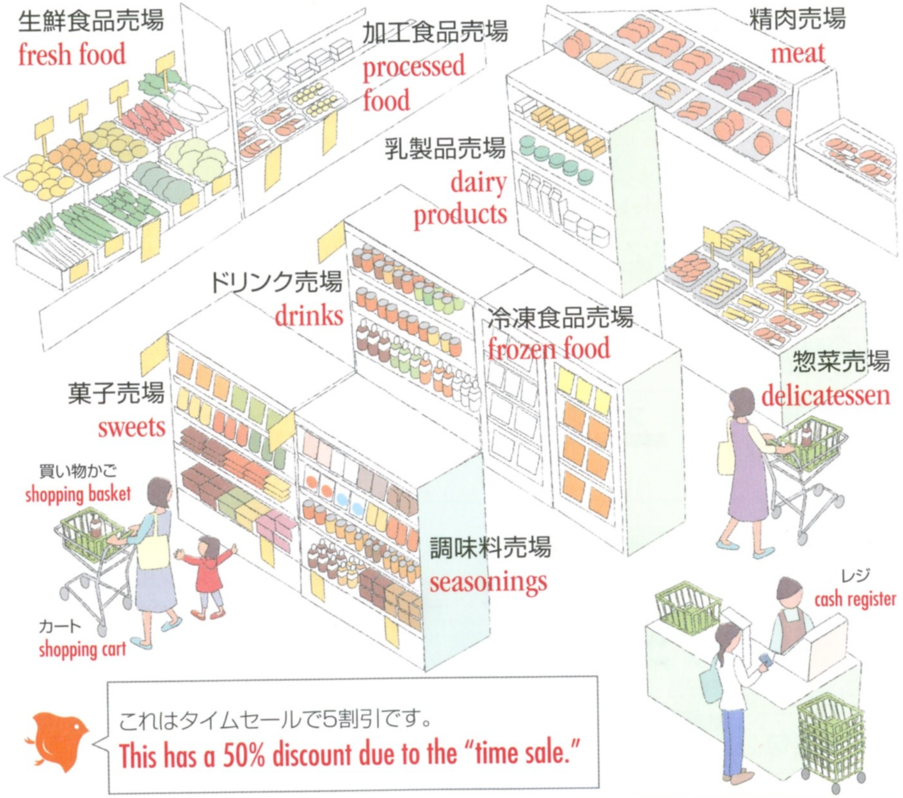
Japan.
Tax-free
Shop

ここで免税手続きができます。
Here you can get tax exemption.

スーパーマーケット
Supermarket

エコロジーの一環から、日本のスーパーではレジ袋が有料の店が多くあります。
Many supermarkets in Japan charge customers for plastic bags as part of their eco-conscious efforts.

店内の様子　Store Interior


生鮮食品売場
fresh food
加工食品売場
processed food
精肉売場
meat
乳製品売場
dairy products
ドリンク売場
drinks
冷凍食品売場
frozen food
惣菜売場
delicatessen
菓子売場
sweets
買い物かご
shopping basket
カート
shopping cart
調味料売場
seasonings
レジ
cash register

これはタイムセールで5割引です。
This has a 50% discount due to the "time sale."

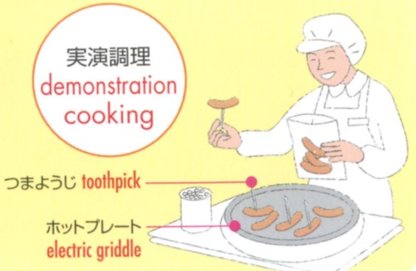
試食コーナー Tasting counter

日本ではスーパーやデパ地下(p.41)でよく見かける試食コーナー。海外でも、ハムやチーズなどを味見できる店が多くあります。

実演調理
demonstration cooking

ソーセージ
sausage

ハンバーグ
Hamburg steak


つまようじ toothpick
ホットプレート
electric griddle

さまざまな商品　Various Foods and Products

新鮮な食材が揃っていますよ。
They offer a wide selection of fresh food.

精肉
meat

野菜
vegetable
果物
fruit

鮮魚 fish

惣菜

delicatessen

天ぷら *tempura*

揚げ物 deep-fry

※日本語では揚げ物を単に「フライ」と言いますが、英語では「揚げる」=**deep-fry**と表現します。

関連語句

米	rice	パン	bread
煮物	simmered dishes	焼き物	grilled dishes
インスタント食品	instant food	レトルト食品	retort pouch food
真空パック食品	vacuum-packed food	紙パック	drink box/carton
缶詰めの	canned	びん詰めの	bottled
清涼飲料水	soft drink	酒	alcoholic beverage

レジでの精算 Checking out at the cash register

レジで代金を支払うシステムは欧米と基本的に同じですが、日本ではセルフレジを導入しているスーパーも増えてきました。行列に並ばなくてよいという利点があります。

多くのスーパーではレジ袋(plastic bag)が有料。また、レジ袋が不要の場合はポイントがたまる店もあるので、海外からのゲストにはエコバッグの持参をすすめましょう。

商品のバーコードのスキャンから支払いまで、自分で行います。
You can do this yourself, from scanning the product's barcode to paying for the goods.

エコバッグを持参しましょう。
Bring your own reusable bag.

100円ショップ
100 Yen Shop

商品の安さと種類の豊富さで人気の100円ショップ。おもしろグッズも多く、お土産探しに最適。

100 yen shops are popular for their cheap merchandise and abundant variety. There are many interesting items and they are perfect when searching for souvenirs.

日用雑貨 Everyday Goods

便利グッズ
convenient goods

マッサージ棒
massage bar

圧縮袋
vacuum bag

毛玉取り器
lint remover

密封シーラー
sealer

電子レンジ専用調理容器
cooking containers for microwaves

どの商品も100円ですが、消費税がかかります。
All products are 100 yen, but consumption tax is separate.

収納用品
storage containers

関連語句

バス・トイレ用品 bath and toilet supplies	掃除・洗濯用品 cleaning/laundry supplies	衣類・下着 clothing and underwear
パーティー用品 party supplies	トラベル用品 travel supplies	美容グッズ beauty supplies
手芸用品 craft supplies	包装紙 wrapping paper	アロマキャンドル aroma candle
小物トレー accessory tray	コンテナボックス stacking box	ピルケース pill case

文房具 Stationery

筆記用具類
writing materials

キッチン用品 Kitchen Goods

食器類
tableware

関連語句

便せん letter paper	封筒 envelope	ふせん tag/label	ボールペン ball-point pen
湯のみ teacup	茶碗 bowl	ランチョンマット place mat	調味料入れ cruet

お土産に人気の商品 Popular Products for Souvenirs

和小物
Japanese small articles

あぶら取り紙
oil-blotting facial paper

折り紙セット
origami paper set

箸と箸置き
chopsticks and chopstick rests

和柄手ぬぐい
"*tenugui*" hand towels with Japanese designs

フェイクもの
fake items

食玩消しゴム
food-shaped erasers

寿司モチーフグッズ
items with *sushi* motifs

100円とあなどるなかれ
Don't despise 100 yen items

100円ショップでは、格安なのに品質の良い化粧品が多く揃い、女性に人気です。季節ごとに気軽に購入したい商品も充実。

化粧品
cosmetic items

季節商品
seasonal items

大型店舗での購入

Purchase at Large-scale Stores

用途や好みに合わせて、豊富な品揃えの中から商品が選べる大型店舗。免税手続きをしてくれるところも多く、外国人旅行者に人気があります。

家電量販店

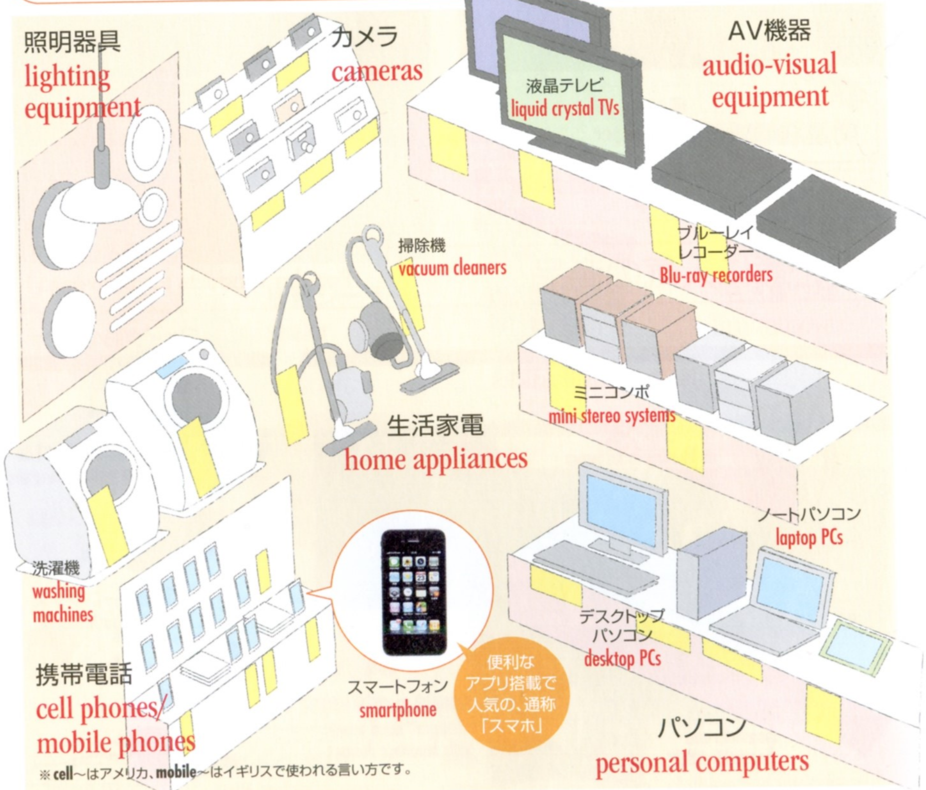
Electronics Retail Store

電化製品が豊富に揃っています。価格交渉すれば安くしてくれる店も。

They offer a wide selection of electric appliances. You can negotiate the price down in some shops.

さまざまな売り場

Various Sections


照明器具
lighting equipment
カメラ
cameras
AV機器
audio-visual equipment
液晶テレビ
liquid crystal TVs
掃除機
vacuum cleaners
ブルーレイレコーダー
Blu-ray recorders
ミニコンポ
mini stereo systems
生活家電
home appliances
洗濯機
washing machines
ノートパソコン
laptop PCs
デスクトップパソコン
desktop PCs
携帯電話
cell phones/mobile phones
スマートフォン
smartphone
便利なアプリ搭載で人気の、通称「スマホ」
パソコン
personal computers

※cell～はアメリカ、mobile～はイギリスで使われる言い方です。

家電だけじゃない

Not just home appliances

多くの家電量販店では、ブランド物のバッグやアクセサリー、玩具、スポーツ用品、食品・お酒など、主力の家電製品の他にも幅広い商品を扱っています。

さまざまな商品が低価格で購入できる

You can buy a variety of products at low prices.

キッチン家電

Kitchen Appliances

炊飯器

rice cooker

電子レンジ

microwave

IH調理器

IH cooker

コーヒーメーカー

coffee maker

湯沸かし器

hot-water heaters

電気ポット

electric jug

電気魔法瓶

electric thermo pot

ミキサー類

blenders

ジューサーミキサー

blender

ハンドミキサー

hand mixer

フードプロセッサー

food processor

プラグはこのまま使えそうですか？

Does your country use the same plug type?

美容・健康器具

Beauty, Health Goods

スチーマー

steamer

電動歯ブラシ

electric toothbrush

空気清浄機

air cleaner

温水洗浄便座

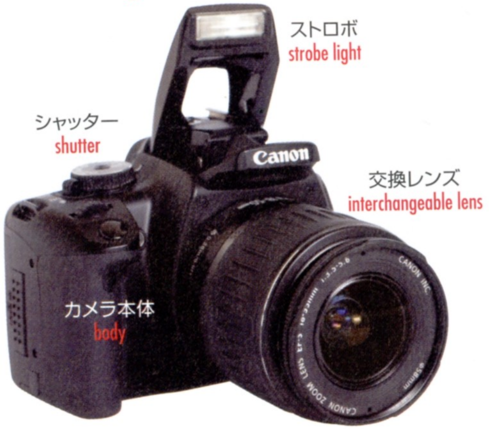
warm water washlet

関連語句

食器洗い機 dishwasher	オーブントースター toaster oven	冷蔵庫 refrigerator	※家庭用はfridgeとも呼ばれ、冷凍室があるタイプはfridge freezerと呼ばれます。
ドライヤー hair dryer	電気髭剃り electric shaver	加湿器 humidifier	マッサージチェア massage chair

デジタルカメラ Digital Cameras

一眼レフカメラ
single-lens reflex camera



コンパクトカメラ
compact camera

※**point-and shoot camera**（全自動カメラ）とも呼ばれます。

ビデオカメラ
video camera

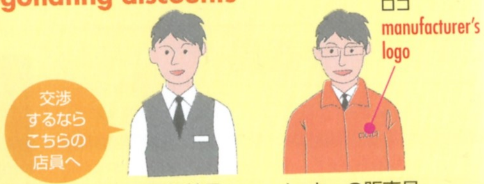
液晶モニター
liquid crystal monitor

関連語句

バッテリー battery	ACアダプター AC adapter	カメラケース camera case	防水ケース water-proof case
三脚 tripod	ストラップ strap	記憶媒体 storage media	メモリーカード memory card

値引き交渉術 Techniques for negotiating discounts

家電量販店では、値引き交渉をすれば安くしてくれることも。特に、同じ商品が他店で安かった場合は、ほぼ確実に値引きしてくれます。交渉の際には、あまりしつこく粘らないのがポイント。


交渉するならこちらの店員へ
メーカーのロゴ
manufacturer's logo

正規社員
regular employee

メーカーの販売員
manufacturer's representative

●他店と比べる compare with other stores

これは他の店では～円でした。
This was ～ yen at another store.

もっと安くなりませんか？
Can you make it any cheaper?

※ネットショップは店舗よりも安めですが、それは設備や人件費が抑えられているため。ネット価格は値引き交渉に使えません。

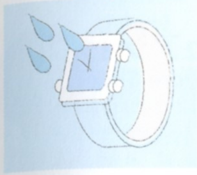
●まとめ買いと現金払い buying with other items and paying in cash

他の商品とセットで安くなりませんか？
Could you lower the price if purchased with other times?

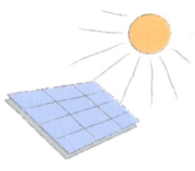
現金払いだと安くなりますか？
Would this be cheaper if I paid in cash?

さまざまな機能 Various Functions

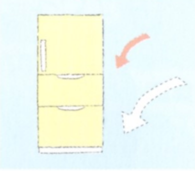
防水の
water-proof



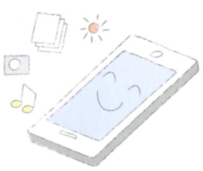
ソーラー発電の
photovoltaic



省エネ型の
energy-saving



多機能な
multi-functional

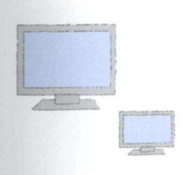


関連語句

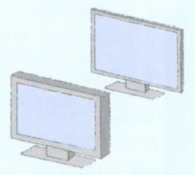
最新モデル the newest model	※**the latest model**とも言います。	旧型モデル older model	限定モデル limited model
グレード grade	操作性 operability	易しい easy	難しい difficult

仕様 Specifications

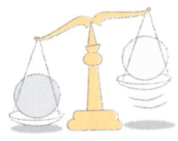
大きい ⇔ 小さい
large / big ⇔ small



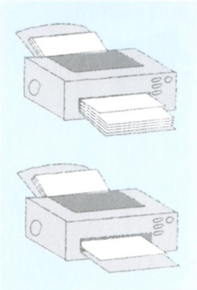
厚い ⇔ 薄い
thick ⇔ thin



重い ⇔ 軽い
heavy ⇔ light



速い ⇔ 遅い
fast / quick ⇔ slow



日本製のものは高品質で定評があります。
Japanese products are renowned for their high quality.

何でも揃う激安店 Very inexpensive store that has nearly everything

食品、日用品から家電まで、さまざまな商品が所狭しと並ぶディスカウントストア。おもしろい商品もたくさんあり、その品揃えと安さから海外からの旅行者にも人気です。

抹茶味のお菓子
matcha green tea flavored sweets

香水
pefume

コスプレ用衣装
cosplay outfits

エリアガイド

Pilgrimage to the Holy Lands of *Otaku* culture

オタク文化の聖地巡礼

今や現代日本を代表するオタク文化。その人気は海外にも広がり、そのまま「*otaku*」で通じるほど。

Otaku culture is now representative of modern Japan. Its popularity has spread abroad to the extent that the word "*otaku*" is understood without translation.

秋葉原 Akihabara (Tokyo)

オタク文化の聖地、秋葉原はもともと電気街として有名。観光客の目当ては免税店やマニア向けのショップ巡りです。

The holy land for *Otaku* culture, Akihabara was originally famous for being an electric town. Tourists come here for tax-exempt stores and to make the rounds at shops selling specialty items.

フィギュアショップ Action Figure Shops

美少女ものだけでなく、怪獣や食玩など、多彩なフィギュアを扱っています。

They offer action figures of not only beautiful girls but also monsters and free-gift-toys.

メイド喫茶 Maid Café

メイド服に身を包んだ店員が給仕をするカフェです。

Waitresses dressed in maid costumes serve you.

アニメショップ Anime Shops

アニメのグッズや映像作品などが幅広く入手できます。

It's a place where you can buy a wide variety of *anime* goods, video works, etc.

秋葉原の書店 Bookstores in Akihabara

同人誌など、一般書店では手に入りにくい本が入手できます。

Dojin-shi (self-published books), etc., which are rarely sold in regular bookstores, are available there.

ガチャポン Capsule-toy vending machine

コインを入れてつまみを回すと、カプセル入りのおもちゃが出てくるガチャポン。中身の種類もさまざまで、子どもから大人まで人気があります。

何が出てくるかはお楽しみ。

Look forward to what will come out.

中野 Nakano (Tokyo)

サブカルチャーの聖地「中野ブロードウェイ」がある中野もオタクに人気のスポットです。

Nakano is also a popular spot for "*otaku*" with its "Nakano Broadway," a holy land for subculture.

中野ブロードウェイ Nakano Broadway

中野アーケード街にある「中野ブロードウェイ」には、たくさんのオタク・サブカルショップが入店しています。

Nakano Broadway is the building in the Nakano arcade street where you can see many *otaku* and subculture shops.

NAKANO BROADWAY
サブカルの聖地へいざ!
フィギュア
figure
マンガ
manga

池袋 Ikebukuro (Tokyo)

池袋にはオタク女子の聖地「乙女ロード」があります。

In Ikebukuro there is a holy land for female "*otaku*" known as "*Otome* Road (Virgin Road)."

乙女ロード Otome Road

女性向けのオタクグッズに特化した街として賑わっています。

This lively district specializes in *otaku* goods for females.

コミック・マーケット Comic Market

通称「コミケ」と呼ばれる同人誌の展示即売会。マンガやアニメからアイドル関連まで、日本のさまざまなサブカルチャーファンが集まる人気のイベントです。

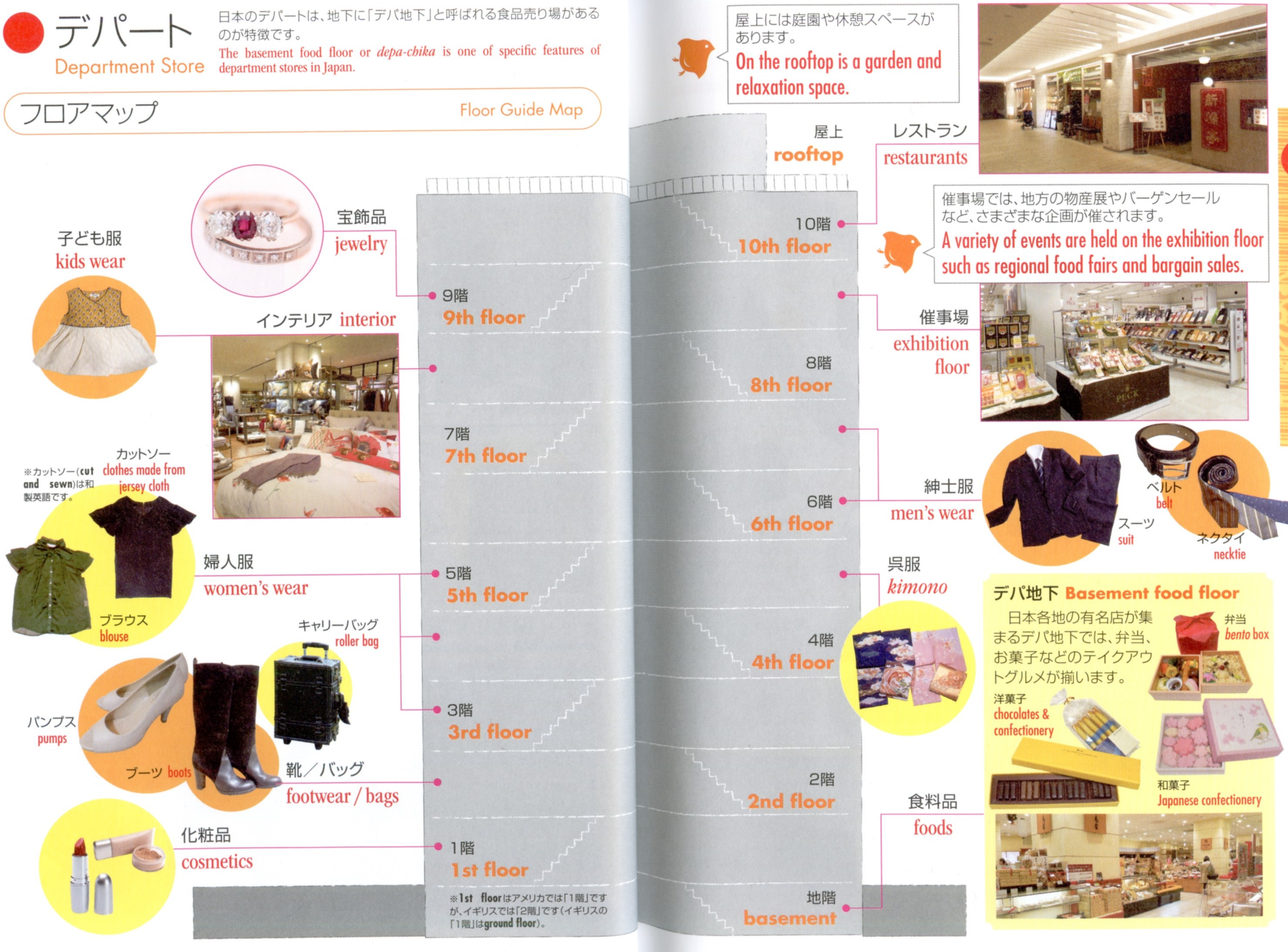
コスプレ
cosplay

デパート
Department Store

日本のデパートは、地下に「デパ地下」と呼ばれる食品売り場があるのが特徴です。

The basement food floor or *depa-chika* is one of specific features of department stores in Japan.

フロアマップ　Floor Guide Map


屋上
rooftop
レストラン
restaurants
10階
10th floor
9階
9th floor
宝飾品
jewelry
子ども服
kids wear
インテリア interior
8階
8th floor
催事場
exhibition floor
7階
7th floor
6階
6th floor
紳士服
men's wear
スーツ
suit
ベルト
belt
ネクタイ
necktie
カットソー
clothes made from jersey cloth
婦人服
women's wear
ブラウス
blouse
5階
5th floor
呉服
kimono
4階
4th floor
キャリーバッグ
roller bag
3階
3rd floor
パンプス
pumps
ブーツ boots
靴／バッグ
footwear / bags
2階
2nd floor
化粧品
cosmetics
1階
1st floor
食料品
foods
地階
basement
弁当
bento box
洋菓子
chocolates & confectionery
和菓子
Japanese confectionery

屋上には庭園や休憩スペースがあります。

On the rooftop is a garden and relaxation space.

催事場では、地方の物産展やバーゲンセールなど、さまざまな企画が催されます。

A variety of events are held on the exhibition floor such as regional food fairs and bargain sales.

※カットソー(**cut and sewn**)は和製英語です。

※**1st floor**はアメリカでは「1階」ですが、イギリスでは「2階」です（イギリスの「1階」は**ground floor**）。

デパ地下 Basement food floor

日本各地の有名店が集まるデパ地下では、弁当、お菓子などのテイクアウトグルメが揃います。

ファッション関連 Fashion Items

衣服 clothing

ワイシャツ
dress shirt

パンツ
pants

※「ズボン」の意味のpantsはアメリカ英語。イギリスでは下着のことを表します（「ズボン」はtrousersです）。

上着
jacket

コート
coat

カーディガン
cardigan

服飾雑貨 fashion accessories

手袋
gloves

スカーフ
scarf

傘
umbrella

※「日傘」はparasolまたはsunshadeです。

ショルダーバッグ
shoulder bag

サンダル
sandals

紳士革靴
business shoes

リュック
backpack

ボストンバッグ
Boston bag

※traveling bagとも言います。

関連語句

トップス tops	半袖の short-sleeved	長袖の long-sleeved	ノースリーブの sleeveless
ボトムス pants and skirts	膝丈の knee-length	七分丈の three-quarter	ハーフ丈の half
かかとの高い high heel	かかとの低い low heel	かかとがない flat shoe	靴紐 shoelace
縁のある帽子 hat	縁のない帽子 cap	靴下 socks	下着 underwear

デパートのサービス Department store services

多くのデパートでは、利用客が心置きなくショッピングを楽しめるように、さまざまなサービスを提供しています。

手荷物預かり所
places to store hand luggage

レンタルベビーカー
rental strollers

※オムツ替えベッド(bed for changing diapers)や授乳室(nursing rooms)などがあります。

ベビー休憩室
resting room for babies

色/柄/素材 Colors, Patterns and Materials

色 colors

黒 black	グレー gray	白 white	ベージュ beige
ピンク pink	赤 red	紫 purple	青 blue
緑 green	黄 yellow	オレンジ orange	茶 brown

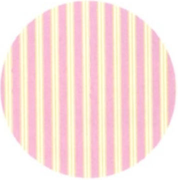
日本の伝統色 traditional colors of Japan

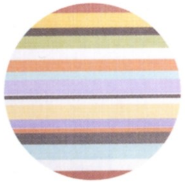
桃色 peach pink	やまぶき色 bright golden yellow
茜色 dark red	あずき色 reddish brown
もえぎ色 light green	うぐいす色 olive green
藤色 light purple	群青色 deep blue

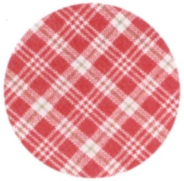
好きな色は何ですか?
What color do you like?

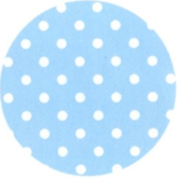
ここに色違いがありますよ。
Here is the same one of a different color.

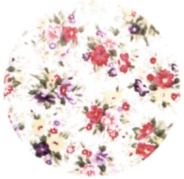
柄 patterns


縦縞
vertical stripes


横縞
horizontal stripes


チェック
checks


水玉
polka dots


花柄
floral pattern

無地
patternless/plain

関連語句 素材 materials

綿 cotton	麻 linen	絹 silk
ウール wool	カシミア cashmere	毛皮 fur
ポリエステル polyester	レーヨン rayon	ナイロン nylon
エナメル enamel	スウェード suede	革 leather

エリアガイド

Tokyo Shopping Areas

TOKYOお買い物スポット

原宿 Harajuku (Tokyo)

ティーンエイジャーに人気の高いファッションスポット。海外からの観光客も多く訪れます。

A highly popular fashion spot for teenagers. Many foreign tourists visit this area.

竹下通り Takeshita Street

原宿の代名詞ともなっているショッピングストリート。カラフルな店がひしめき合います。

This shopping street symbolizes Harajuku. Many colorful shops are packed in this area.

HARAJUKU
人気商品
Most Popular
ブルーベリースペシャル

原宿名物クレープ

休日は大混雑

LAFORET
17 SHOPS NEW OPEN

ラフォーレ原宿 La Foret Harajuku

原宿のランドマークとなっているファッションビル。

This fashion building is a Harajuku landmark.

若者が集う街 Where young people come

おしゃれなショップや飲食店が多く、都心に近いことから、若者に人気の街を紹介。

下北沢 Shimokitazawa (Tokyo)

古着屋 secondhand clothes store

自由が丘 Jiyugaoka (Tokyo)

雑貨店 variety shop

中目黒 Nakameguro (Tokyo)

カフェ café

おしゃれカフェでまったり

渋谷 Shibuya (Tokyo)

渋谷には映画館やライブハウス、クラブなどのスポットが集まっています。

You will find many artistic places such as movie theaters, music venues and clubs in Shibuya.

SHIBUYA109 Shibuya109

ガールズファッションの発信地。若い女性に人気のファッションビルです。

The origin of girls' fashion. A fashion building that is popular with young women.

空間・建築・施設としてグッドデザイン賞を受賞

渋谷パルコ Shibuya Parco

ファッションのみならず、書店、アートギャラリー、劇場なども有する文化複合施設。

With bookstores, art galleries, performance venues, and more, this cultural complex is not just for fashion.

渋谷駅前のマスコット、忠犬ハチ公像

渋谷ヒカリエ Shibuya Hikarie

ハイセンスなショップのほか、レストラン、劇場、オフィスなども入る複合施設。

In addition to trendy fashion shops, the complex also includes restaurants, performance venues, and office space.

吉祥寺 Kichijoji (Tokyo)

吉祥寺駅を中心に、多くの商業施設や商店街が集まっています。

Many commercial facilities and shopping streets surround Kichijoji Station.

井の頭恩賜公園でのんびり

サンロード商店街 Kichijoji SUNROAD

吉祥寺の商店街の中で中心的存在のアーケード商店街。

This arcade shopping street plays a central role among Kichijoji's shopping streets.

駅直結の施設 Facilities connected directly to the station

駅からダイレクトにつながる商業施設が充実。

Convenient and full-fledged commercial facilities are directly connected to the train station.

代官山 Daikanyama (Tokyo)

流行に敏感なショップが住宅街の中に点在します。

This residential area is dotted with many trendy shops.

大部分は閑静な住宅街

銀座
Ginza
(Tokyo)

日本を代表するショッピングエリア。高級ブランド店や宝飾店、画廊などが並びます。

A shopping area that represents Japan. The area is lined with luxury brand name stores, jewelers, and art galleries, etc.

和光
Wako

時計台は銀座のシンボル

主に高級装飾品を扱う商業施設。銀座のシンボル的存在の時計台があることでも有名です。

A commercial facility that primarily carries luxury decorations. It is also famous for its clock tower that has become a symbol of Ginza.

老舗ショップ
Long-established shops

銀座には、さまざまなショップが本店を構えています。

In Ginza there are various flagship stores.

松屋（デパート）
Matsuya
(department store)

伊東屋（文具店）
Itoya (stationer)

高級ブランド店
Luxury brand stores

海外ブランドのフラッグシップ店が軒を連ねています。

Overseas brand name flagship stores stand next to each other here.

外観も個性的なブランド店
brand name shops with unique exteriors

カジュアルショップ
Casual stores

高級なイメージの強い銀座ですが、カジュアルな店舗も目立つようになりました。

Ginza is known for its high luxury but it is also attracting attention for its many casual stores.

歩行者天国 Pedestrian paradise

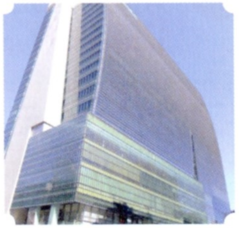
大通りの車道が歩行者に開放される歩行者天国。通常多くの繁華街では土曜、日曜、祝日に実施されます。

買い物客でにぎわう
銀座中央通りの歩行者天国
The pedestrian paradise on Ginza's
Chuo-dori street is bustling with shoppers

日本橋
Nihombashi
(Tokyo)

伝統の店から現代的な店まで、新旧が融合するエリアです。

From traditional shops to modern shops, this is an area with a fusion of old and new.



老舗の百貨店
Long-established department stores

日本の2大デパートの本店があります。

Two of Japan's largest department store have their flagship locations here.

三越
Mitsukoshi

高島屋
Takashimaya

コレド日本橋
COREDO Nihonbashi

日本橋の新しい顔になった複合施設。

A complex that is the new face of Nihombashi.

丸の内
Marunouchi
(Tokyo)

ビジネス街としても有名な、大人のためのショッピングエリアです。

It is a famous shopping area for adults as well as a business district.

大丸
Daimaru

東京駅の顔として開業したデパート。

A department store that opened as the face of Tokyo Station.

丸の内ビルディング
Marunouchi Building

丸の内のシンボル的存在の複合施設。通称「丸ビル」と呼ばれます。

This is a shopping complex that has become a symbol of Marunouchi. It is commonly referred to as "*Maru-biru*."

KITTE KITTE

かつて郵便局だった建物が商業施設としてリニューアル。

This building was once a post office but has been renovated as a commercial facility.

表参道
Omote-sando
(Tokyo)

ハイブランドの店舗が並ぶファッションエリア。

Fashion area full of high-end brand shops.

表参道ヒルズ
Omotesando Hills

ショップやレストランに加え、住居スペースもある複合施設。

In addition to shops and restaurants, the complex also has living space.

六本木
Roppongi
(Tokyo)

外国人が多い街として有名な、大人のエリア。

A popular area that is famous for the many foreigners strolling its streets.

東京ミッドタウン
Tokyo Midtown

ショップの他、オフィス、ホテル、公園など、多様な施設が集約。

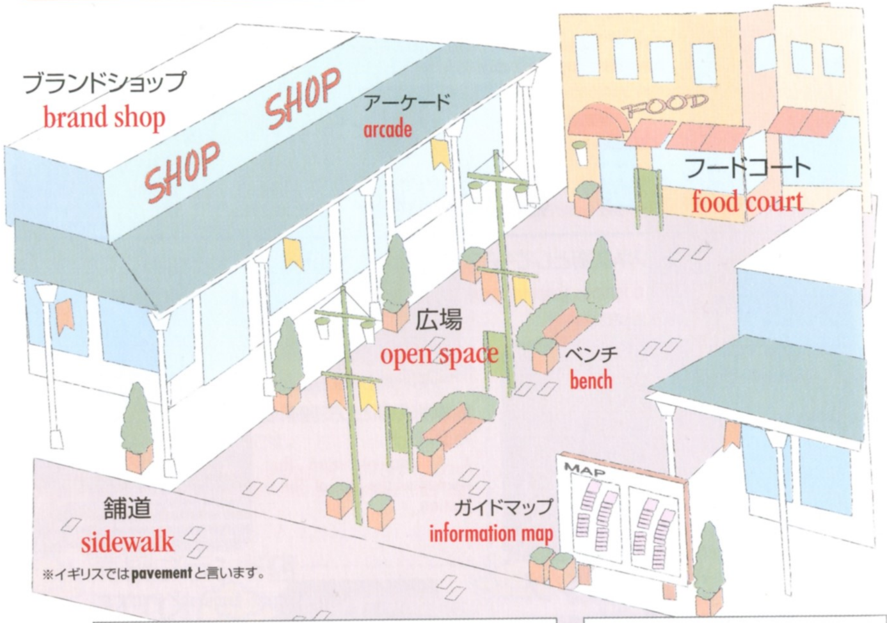
Various facilities are concentrated here such as shops, offices, hotels, and parks.

郊外型店舗
Suburban Type Store

小さな街のようなアウトレットモールや、日曜大工の商品が揃うホームセンターは、郊外に多くあります。

Many outlet malls that are like small towns and home centers that stock products for DIY home improvement are located outside of the city.

アウトレットモール　Outlet Mall


ブランドショップ
brand shop
SHOP
SHOP
アーケード
arcade
FOOD
フードコート
food court
広場
open space
ベンチ
bench
舗道
sidewalk
ガイドマップ
information map
MAP

※イギリスでは**pavement**と言います。

型落ちで安くなっています。
This item is cheaper because it's outdated.

これはキズあり商品です。
This product has a scratch.

直行バスで楽々アクセス
Convenient access with a direct bus

郊外型のアウトレットモールへ行くには、駅や空港からの直行便のバスがおすすめ。

電車で行きにくい所にある
They usually have no easy access to railway stations.

関連語句

総合案内所 general information	駐車場 parking area	迷子 lost child	場内放送 announcement
サンプル品 sample	B級品 second-rate products	在庫処分品 clearance goods	展示品 ex-display products

ホームセンター　DIY Store

工具/資材
tools/materials

木工・工具類
carpenter's tools

角材
square timber

※「板材」なら**wooden board**です。

かなづち
hammer

釘 nail

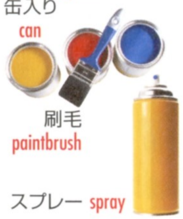
ペンチ
pliers

ねじ
screw

ドライバー screwdriver

のこぎり
saw

塗料
paint


缶入り
can
刷毛
paintbrush
スプレー spray

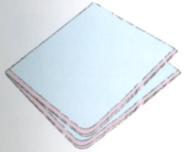
資材
materials

日本ではDIYが流行しています。
In Japan DIY is in fashion.

さまざまな手作りキットも充実しています。
There are a variety of handmade kit items available.

アウトドア用品
outdoor goods

レジャーシート
picnic sheet



テント
tent

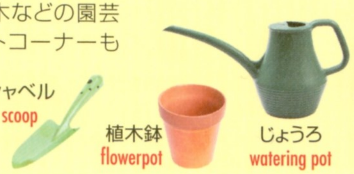
寝袋
sleeping bag

ランタン
lantern

DIYだけじゃない
Not just DIY

ホームセンターではDIYの他、家庭菜園・植木などの園芸コーナーやペットコーナーも人気です。

店先に並ぶ植物いろいろ
A variety of plants are lined up outside the store.


シャベル
scoop
植木鉢
flowerpot
じょうろ
watering pot

エリアガイド　Handicraft Souvenirs that Stand Out for Their *Monozukuri* Craftsmanship

「ものづくり」の技が光る工芸品土産

土産にも最適な日本各地の工芸品を紹介します。
Here we will introduce handicrafts from across Japan that are perfect for souvenirs.

北海道　Hokkaido region

木彫りの熊
a wood carving of a bear

熊が鮭をくわえたポーズが基本です。
The standard pose is a bear catching salmon.

ガラス製品
glass products

小樽のガラス工芸品が有名です。
Otaru's glass handicrafts are famous.

東北地方　Tohoku region

曲げわっぱ　秋田 Akita pref.
mage-wappa (bentwood)

実用品として長く使われてきましたが、近年、美しい木目とそのデザインでも再評価されています。
Although it was originally used as a utilitarian product, it is now being revaluated for the beautiful grain of the wood and its design.

赤べこ　福島 Fukushima pref.
akabeko (traditional toy)

ユーモラスな牛の張子人形。
A humorous papier-mache doll shaped like a red cow.

こけし
kokeshi doll

東北固有の郷土玩具。形は地域によってさまざま。
There are various shapes depending on the region.

関東地方　Kanto region

犬張子　東京 Tokyo
inuhariko (papier-mache dog)

安産や子どもの健康祈願のための江戸玩具。
An Edo toy that represented prayers for safe birth and healthy children.

江戸切子　東京 Tokyo
Edo-kiriko

体験教室もあり

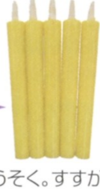
色ガラスにほどこされたカッティングが美しい。
Colored glass is decorated by cuts to form beautiful patterns.

寄木細工　神奈川 Kanagawa pref.
yosegi zaiku (wooden mosaic work)

さまざまな木材を組み合わせて模様が描かれています。
The design is formed by combining various wood materials.

中部地方　Chubu region

和ろうそく　愛知 Aichi pref.　石川 Ishikawa pref.　ほか
Japanese candle



光が強くて長もち

芯に和紙を使ったろうそく。すすが出にくいという特徴があります。
Candle that uses Japanese washi paper for a wick. One characteristic is that it doesn't produce much soot.

近畿地方　Kinki region

和傘　京都 Kyoto pref.
wagasa (Japanese umbrella)

和テイストのインテリアに

骨組みのシルエットが美しい。
The silhouette of the frame is beautiful.

つげ櫛　京都 Kyoto pref.　大阪 Osaka pref.
Japanese boxwood comb

髪に艶が出る効果があると言われます。
It is said to help make hair shine.

九州地方　Kyushu region

博多人形　福岡 Fukuoka pref.
Hakata doll

素焼き粘土に美しい彩色をほどこした人形。
A doll made from fired clay that is decorated in beautiful colors.

ビードロ　長崎 Nagasaki pref.
vidro (a clear and bright colored glass product)

息を吹き込むと、涼しげな音を奏でるおもちゃ。
A toy into which you blow to create a refreshing sound.

沖縄　Okinawa

シーサーの置き物　沖縄 Okinawa pref.
Okinawan lion statues

狛犬のように2体一組

沖縄では家の瓦屋根の上に置かれる魔除けの獅子。
In Okinawa these lion statues are placed on the tiled roof of homes as a talisman against evil.

●その他の工芸品　Other craft items

だるま
daruma doll

まず、だるまの左目を黒く塗り、願い事がかなったら右目を塗ります。
First, you paint the *daruma*'s left eye black, and when your wish comes true you paint the right eye as well.

竹・藁細工
bamboo/straw crafts

手作りの素朴な味わいが魅力。
The appeal lies in its handmade simplicity.

草履
zori sandals

ざる
basket

招き猫
lucky cat/welcome cat

右手を挙げていれば金運を、左手を挙げていれば人を招く縁起物です。
This is a lucky charm where if it has its right paw raised it beckons good fortune, and if it has its left paw raised it beckons people.

Walking through Specialty Shop Streets

専門店街を散策

見て歩くだけでも楽しい専門店街。実用的な商品はもちろん、掘り出し物が見つかるかも。

合羽橋
Kappa-bashi
(Tokyo)

業務用の調理器具や食器などを扱う店がひしめく問屋街です。
This is the wholesale street where you can buy professional cooking utensils and tableware.

ビルの上に巨大なコックが

おみやげとして外国人に人気の食品サンプルもここで手に入ります。
You can even buy fake foods which are popular among foreign visitors.

道具屋筋商店街
Doguyasuji Shopping Area
(Osaka)

プロの料理人が使うアイテムが多く揃う商店街です。
Many items for professional cooks are available in this shopping street.

難波千日前にあるアーケード商店街

神田神保町
Kanda Jimbocho
(Tokyo)

店ごとに専門が異なります

日本最大の古書店街として有名です。
Jimbocho is famous for being the largest secondhand bookstore district in Japan.

アメヤ横丁 *Ameya-yokocho*

通称「アメ横」で知られている、東京上野の商店街。活気あるさまざまな種類の商店が軒を連ねます。

乾物屋
dried food shop

洋服店
clothing shop

魚屋
fish shop

Food

第2章

JAPANを味わう!

海外でもすっかり定着している寿司をはじめ、
日本独自に発展したラーメンやカレー、洋食など、
食事に関する英語表現を覚えましょう。

●料理をすすめるフレーズいろいろ

～を食べたことはありますか?
Have you ever eaten + **料理名**?

～料理はお好きですか?
Do you like + **料理名**?

～を食べてみて(試したほうがいいです)。
You have to try + **料理名**.

※フレーズに加える名詞には通常冠詞(**a**/**an**、**the**)が必要ですが、最悪付けなくても通じます。

寿司

Sushi

海外でも人気の高い寿司は、いまや日本食の代表といっても過言ではありません。日本では本場の寿司を味わっていただきましょう。

● 握り寿司

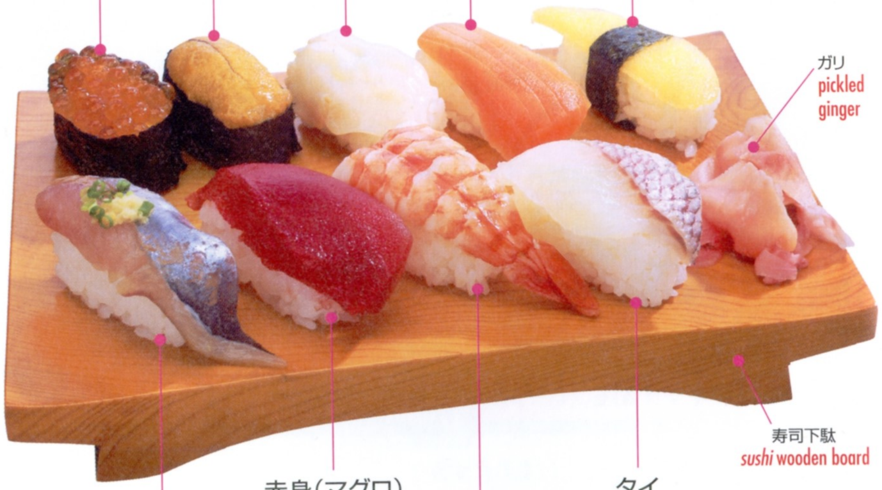
Nigiri Sushi

酢飯に魚介ネタをのせて握ったひと口サイズの寿司。数える時は「貫（かん）」という単位を使い、一般的に2貫(=2個)でワンセットです。

Nigiri is a mouthful of vinegared cooked rice topped with seafood. *Sushi* is counted using a unit known as *"kan,"* and in general one set is 2 *"kan"* (=2 pieces).

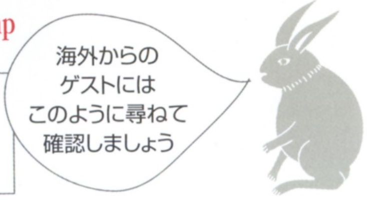
※外国人には ***zushi*** =寿司と伝わりにくいので、日本語で「～ずし」と言う場合でも英語では～***sushi*** と言うようにしましょう。

ネタの種類　Varieties of *Sushi* Items


イクラ
salmon roe
ウニ
sea urchin
イカ
squid
サーモン
salmon
数の子
herring roe
ガリ
pickled ginger
寿司下駄
sushi wooden board
アジ
horse mackerel
赤身(マグロ)
red flesh (tuna)
エビ
shrimp
タイ
sea bream

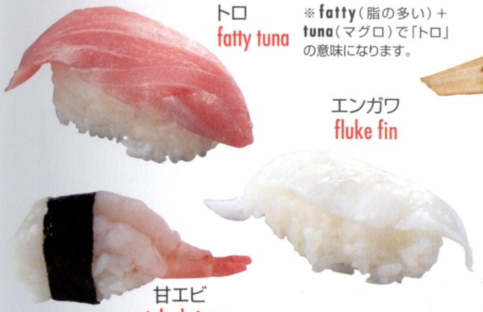
食べられない物はありますか?

Is there anything you don't want to eat?


海外からの
ゲストには
このように尋ねて
確認しましょう

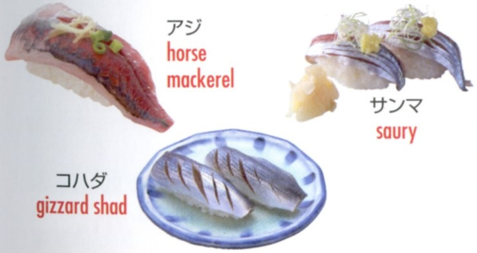
ネタのジャンル　Genre of *Sushi* Items

生(なま)物　raw items

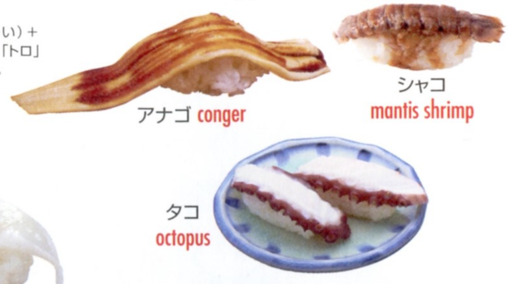

トロ
fatty tuna
エンガワ
fluke fin
甘エビ
pink shrimp

※**fatty**(脂の多い)＋**tuna**(マグロ)で「トロ」の意味になります。

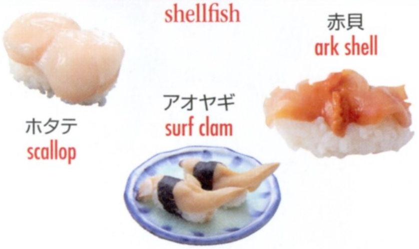
光り物　silver skinned fishes


アジ
horse mackerel
サンマ
saury
コハダ
gizzard shad

茹で物　boiled items


アナゴ conger
シャコ
mantis shrimp
タコ
octopus

貝物　shellfish


赤貝
ark shell
ホタテ
scallop
アオヤギ
surf clam

関連語句

ワサビ	(Japanese) horseradish
海苔	laver
おしぼり	wet towel

手づかみで食べてもいいですよ。

You can eat them with your fingers.

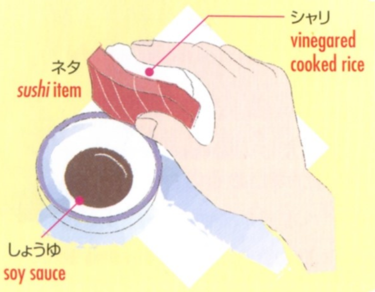
サビ抜きも頼めますよ。

You can also request *sushi* served without *wasabi*.

寿司の食べ方 *Sushi etiquette*

最近は箸を上手に使う外国人も多いようですが、箸が苦手という方には指でつまんで食べることをすすめてみましょう。

握り寿司は、シャリがくずれにくいよう、ネタに醤油をつけるのがよいとされていますが、必ずそうしなければならない、ということはありません。寿司は、自分が食べやすいように食べればいいのです。


シャリ
vinegared cooked rice
ネタ
sushi item
しょうゆ
soy sauce

巻き寿司
Sushi Roll

巻き簾を使って酢飯、具を海苔で巻き、ひと口サイズにカットした寿司です。

Sushi rolls are made by shaping vinegared cooked rice, a laver sheet and other ingredients with a bamboo mat and cutting into bite-size pieces.

巻き寿司の種類　Varieties of *Sushi* Rolls

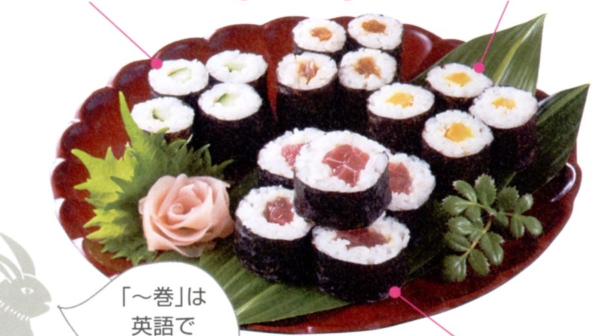
※きゅうり（**cucumber**）は、伝説の生き物「かっぱ」の好物とされています。

※「たくあん」は大根の漬物（**pickled Japanese radish**）です。

かっぱ巻
cucumber roll

かんぴょう巻
gourd strip roll

たくあん巻
takuan roll



鉄火巻
red tuna roll

「～巻」は英語で「～roll」です

ネギトロ巻
tuna paste and green onion roll

サラダ巻
salad roll

太巻
big roll

軍艦巻
gunkan/warship roll

※***sushi*** **roll topped with various ingredients**でもOK。

イクラ
salmon roe

ウニ
sea urchin

手巻き寿司 *Temaki sushi*

巻き簾を使わず、海苔の上に酢飯と具をのせて、手で巻くだけの寿司。手軽に寿司が楽しめるのが魅力です。

海苔
laver sheet

酢飯
vinegared cooked rice

具材
ingredients

納豆巻
natto roll

※「納豆」のことは**fermented soybeans**（発酵した大豆）だと説明しましょう。

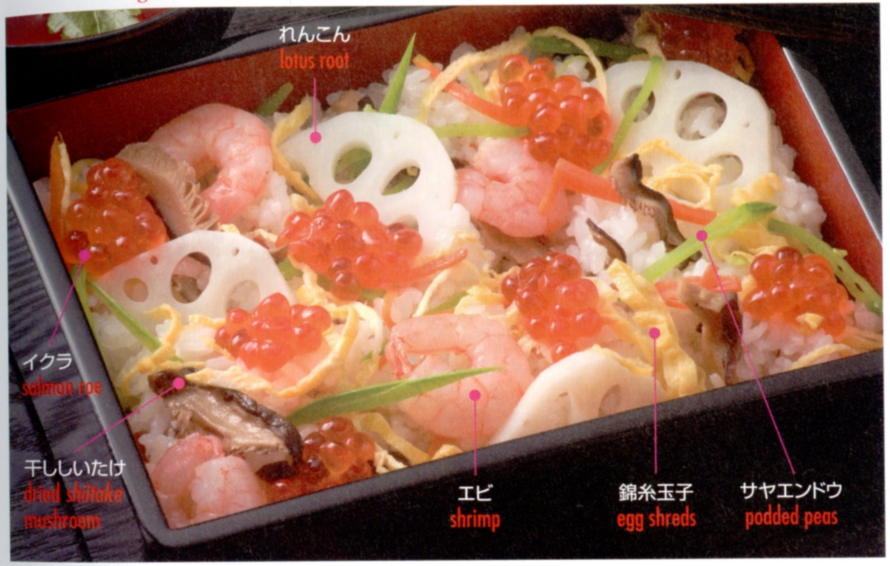
その他の寿司
Other Types of *Sushi*

家庭で作られる庶民的なもの、弁当として人気のものなど、さまざまな寿司があります。

There are different types of *sushi* such as local homemade *sushi* and popular *bento* box options.

いろいろな寿司　Varieties of *Sushi*

五目寿司
gomoku sushi (*sushi* mixed with vegetables and other ingredients)



いなり寿司
inari sushi

油揚げ
deep-fried bean curd

※醤油と砂糖で味付けした（**cooked with soy sauce and sugar**）油揚げで酢飯を包んだもの。

ちらし寿司
chirashi sushi (topped with sliced raw fish and other ingredients)

押し寿司
pressed *sushi*

サバ
mackerel

マス
trout

※酢でしめた魚（**vinegared fish**）と酢飯を型に入れ、押し固めたもの。

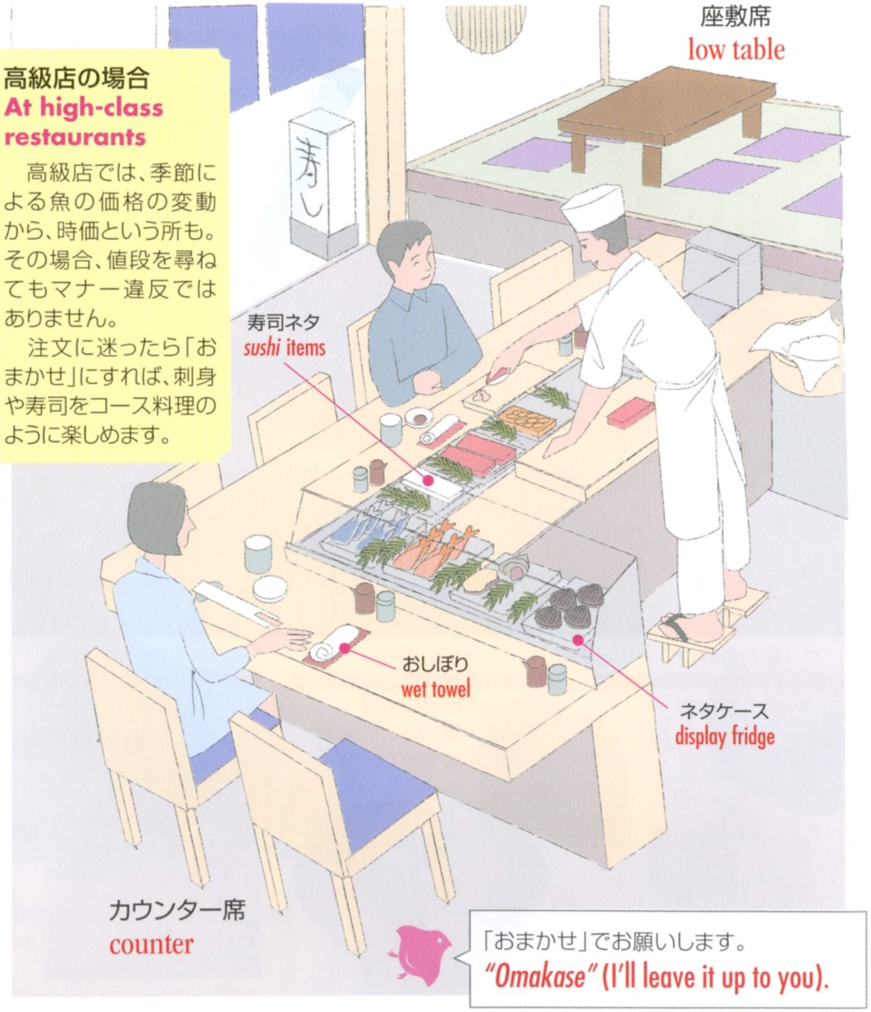
家庭ではお祝いの日に寿司で祝います。
In households, *sushi* is served on an extraordinary day for celebration.

寿司の出前も人気があります。
Sushi delivery is also popular.

典型的な寿司店
Typical *Sushi* Restaurant

注文するそばから職人が目の前で寿司を握り、作りたてを提供してくれます。
Sushi chefs make *sushi* right in front of you as you order and serve them fresh.

店内にあるもの　In-store Equipment



高級店の場合
At high-class restaurants

高級店では、季節による魚の価格の変動から、時価という所も。その場合、値段を尋ねてもマナー違反ではありません。

注文に迷ったら「おまかせ」にすれば、刺身や寿司をコース料理のように楽しめます。

「おまかせ」でお願いします。
"Omakase" (I'll leave it up to you).

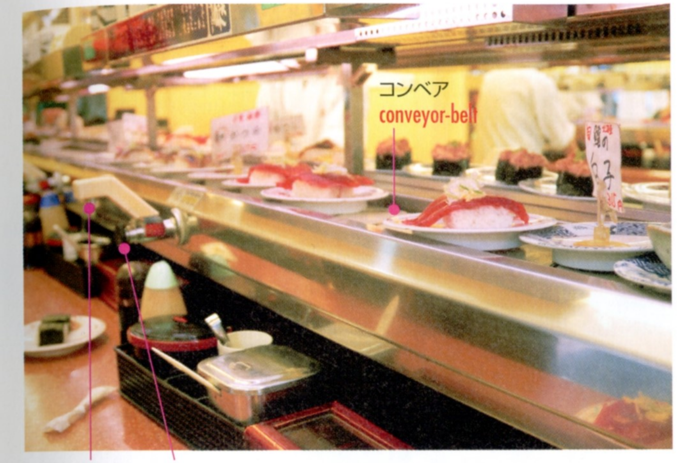
関連語句

盛り合わせ assortment	個別注文 order one by one	おまかせ chef's choice	旬 in season
活きのいい fresh	天然物 wild	養殖物 farmed	時価 market price

回転寿司
Conveyor-belt *Sushi* Bar

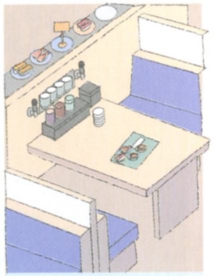
コンベアで回ってくる寿司を自由に取って食べる、気軽な寿司店です。
A casual *sushi* bar where you can take your favorite right off the conveyor-belt as it goes around the restaurant

店内の様子　Inside the *Sushi* Bar



※粉末の緑茶やティーバッグを入れた湯のみ（**teacup**）をこのボタンに押し当て、お茶（あがり）をいれます。

ボックス席
box seat



●広めの店舗には、たいていこのようなボックス席があり、家族連れに人気です。

食べたいものを自由に取ってください。
Help yourself to anything you want.

皿の色や柄によって料金が異なります。
The price is different depending on the color and design of the plate.

食べたい寿司が回ってこなくても、注文すれば握ってもらえます。
Even if the kind of *sushi* you want to eat doesn't come around, you can still order and have them make it.

豊富なサイドメニュー
An extensive side menu

回転寿司のチェーン店では、他店との差別化をはかるため、寿司以外のさまざまなメニューにも力を入れています。

豚丼
pork bowl

フライドポテト
French fries

ラーメン
ramen

食事のメ（シメ）に人気

プリン
custard pudding

コーヒー
coffee

関連語句

カウンター席 counter	価格表 price list
わさび抜き non-horseradish	サイドメニュー side dish
デザート dessert	持ち帰り take out

エリアガイド

Gourmet Food and Sightseeing at the Markets

マーケットでグルメ&見学

新鮮な食材が集まる市場では、おいしいものに出会えるほか、競りの見学など、楽しみがいろいろあります。
There are many ways to enjoy the fresh food markets besides finding many delicious items such as watching the auctions.

築地
Tsukiji
(Tokyo)

築地場外市場
Tsukiji Outer Market

新鮮な魚介類、野菜のほか、調理済みの惣菜や乾物など、いろいろな日本の食が集います。
The market offers a huge selection of Japanese produce including vegetables, prepared food such as fried egg, and dried goods such as dried bonito and beans.

周辺の食事スポット
Eating around the market

早朝から賑わう寿司店など飲食店では、市場で仕入れたばかりの新鮮な魚介を味わうことができます。
Sushi bars and restaurants are crowded from very early morning. Right there you can have fresh seafood just arrived from the market.

おいしい海の幸を満喫

豊洲卸売市場
Toyosu Wholesale Market

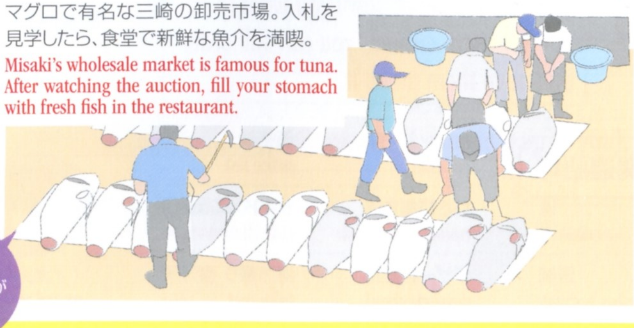
豊洲
Toyosu
(Tokyo)

築地から移転した、日本最大の卸売市場です。
This is the largest wholesale market in Japan. The market was moved from Tsukiji.

三崎
Misaki
(Kanagawa pref.)

三浦市三崎水産物地方卸売市場
Miura-city Misaki Fishery Local Wholesale Market

マグロで有名な三崎の卸売市場。入札を見学したら、食堂で新鮮な魚介を満喫。
Misaki's wholesale market is famous for tuna. After watching the auction, fill your stomach with fresh fish in the restaurant.



入札前の冷凍マグロがずらり

函館
Hakodate
(Hokkaido)

函館朝市
Hakodate Asaichi

北海道の新鮮な食材が揃う市場。
A market that is complete with fresh ingredients from Hokkaido.

美味しそうな食材にあれこれ目移りしそう

錦市場
Nishiki Market

京都ならではの食が揃い、「京の台所」とも呼ばれるアーケード商店街。試食できる店舗もたくさんあります。
A shopping arcade that is known as *"Kyo no daidokoro"* (the capital's kitchen). There are many stores in which you can sample foods.

京都
Kyoto
(Kyoto pref.)

京野菜がいろいろ揃う

朝市 Morning market

日本各地では、新鮮な食材や特産品などを直売する朝市が開催されています。

とれたての食材

天ぷらと丼物

Tempura and Rice Bowl Dishes

天ぷらも外国人に人気の高い日本食です。日本のファストフードとも言える丼物は、ご飯とおかずがまとめて味わえる、手軽な日本食として紹介しましょう。

● 天ぷら *Tempura*

注文したそばから天ぷらを揚げてくれる天ぷら屋。揚げたてのおいしさが味わえます。

Chefs deep-fry the items as you order and serve them straight out of the fryer.

天ぷらの作り方 How to Make *Tempura*

下ごしらえ prepare · 小麦粉と卵を冷水で溶く。
Mix flour and egg with cold water.

↓

具を衣につける。
Dip ingredients in a batter.

↓

揚げる deep-fry · たっぷりの油で具を揚げる。
Deep-fry the battered ingredients.

具材の種類 Varieties of Ingredients

野菜 vegetables

なす
eggplant

大葉
green perilla

ししとう
small sweet pepper

かぼちゃ
pumpkin

魚介類 seafood

キス
Japanese whiting

イカ
squid

アナゴ
conger

エビ
shrimp

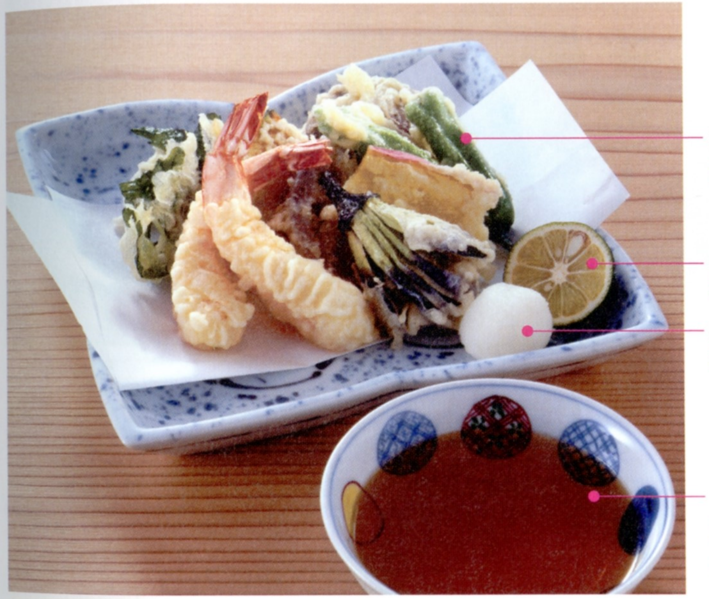
天ぷらの食べ方 How to Eat *Tempura*

天つゆ dipping sauce · 天つゆにつける。
Dip in the dipping sauce.

このつゆにつけて食べてください。
Dip *tempura* in this sauce.

塩 salt 塩で食べる。
Eat with salt.

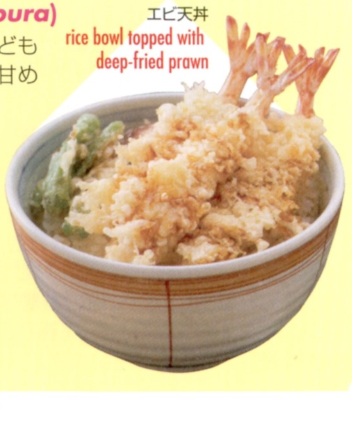
塩は素材本来の味を引き立てます。
Eating with salt brings out the taste of the original ingredients.



天丼 *Tendon* (rice bowl topped with *tempura*)

のせる天ぷらのバリエーションがいろいろあり、子どもから大人まで幅広く人気がある丼。天ぷらにかかった甘めのたれで、ご飯もすすみます。

かき揚げ天丼
rice bowl topped with *tempura* of mixed ingredients



エビ天丼
rice bowl topped with deep-fried prawn

天ぷらにはたれがかかっているので、そのまま食べてください。
There's already a sauce on the *tempura*, so please eat it as it is.

いろいろな丼

Varieties of Rice Bowl Dishes

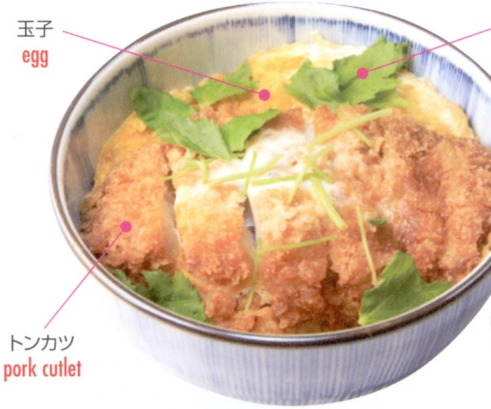
ご飯の上にのせるものによって、さまざまなバリエーションがあります。

There are many variations with different toppings on the rice.

玉子とじをのせた丼 Topped with Egg and Other Ingredients

カツ丼

katsu-don
(rice bowl topped with pork cutlet)


玉子
egg
三つ葉
Japanese honewort
トンカツ
pork cutlet

親子丼

oyako-don (topped with egg and chicken)

玉子でとじない
ソースカツ丼
もあります

焼き物をのせた丼 Topped with Broiled Ingredients

うな丼

una-don (topped with broiled eel)

うなぎの蒲焼き
broiled eel in sweet soy-based sauce

豚丼

buta-don (topped with cooked pork)

焼き鳥丼

yakitori-don (topped with grilled chicken)

呼び方いろいろ
Different ways to call it

丼の中身が漆器の重箱に入ると、うな丼はうな重（p.99）というように、呼び方が「〜丼」から「〜重」に変わります。丼物は比較的カジュアルな食べ物ですが、重箱で出される料理は格上。高級感が漂います。

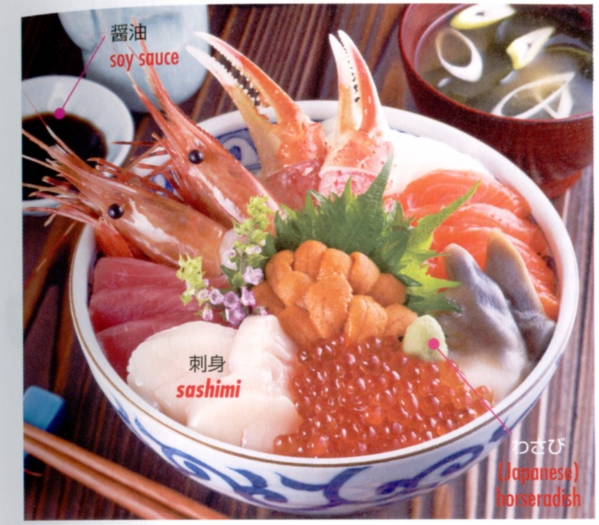
また、同じ料理でも「並」〜「特上」のランク（grade）があることも。ランクは植物の名前でも表現されます。

特上(prime) = 松 *matsu* (pine)
上(deluxe) = 竹 *take* (bamboo)
並(ordinary) = 梅 *ume* (plum)

魚介をのせた丼 Topped with Seafood

海鮮丼

kaisen-don (topped with seafood)


醤油
soy sauce
刺身
sashimi
わさび
(Japanese) horseradish

鉄火丼

tekka-don
(topped with red tuna)

イクラ丼

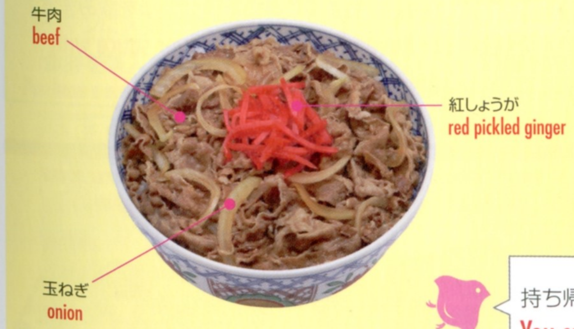
ikura-don
(topped with salmon roe)

刺身は小皿の醤油につけて、丼へ戻します。
Dip the *sashimi* into the small dish of soy sauce, and then return it to the bowl.

そのまま上から醤油をかけてもOK。
It's also OK to pour the soy sauce on top as well.

牛丼 *Gyu-don* (beef rice bowl)

「早い」「安い」「うまい」の三拍子がそろった、日本の国民的ファストフード、牛丼。外国人にも人気の丼です。


牛肉
beef
紅しょうが
red pickled ginger
玉ねぎ
onion

関連語句

お新香 pickles	サラダ salad
生卵 raw egg	味噌汁 *miso* soup
並盛 regular size	大盛 large size
つゆだく with plenty of sauce	

持ち帰り用も作ってもらえますよ。
You can also ask for a to-go box.

※アメリカでは「持ち帰り」は**to-go**と言うのが一般的。
イギリスなどでは**takeaway**が使われます。

麺類

Noodles

そば／うどんとラーメンは日本の麺料理の代表格。トッピングの具材や味付けなど、さまざまな種類があるので、好みに合わせて紹介しましょう。

そば *Soba* (Buckwheat Noodles)

麺の原料はそば粉。つゆが別になっている冷たい物と、つゆと一緒になった温かい物があります。

The noodles are made of buckwheat flour. Eat cold with a dipping sauce attached or hot in a warm soup.

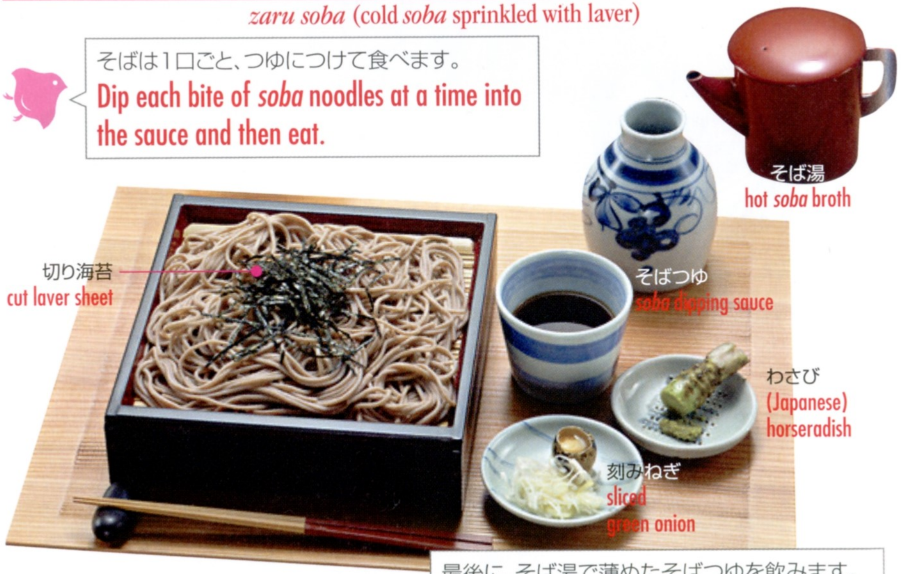
冷たいそば Cold Soba

ざるそば

zaru soba (cold *soba* sprinkled with laver)

そばは1口ごと、つゆにつけて食べます。

Dip each bite of *soba* noodles at a time into the sauce and then eat.


そば湯
hot *soba* broth
切り海苔
cut laver sheet
そばつゆ
soba dipping sauce
わさび
(Japanese) horseradish
刻みねぎ
sliced green onion

最後に、そば湯で薄めたそばつゆを飲みます。

At the end, drink the leftover sauce with some hot *soba* broth.

「ざる」と「もり」の違い
The difference between "zaru" and "mori"

かつては、器がざるなら「ざるそば」、器がせいろなら「もりそば」でした。

現在では海苔（laver）がトッピングされているものを「ざるそば」と呼ぶのが一般的です。

もりそば

mori soba (cold *soba* without topping)

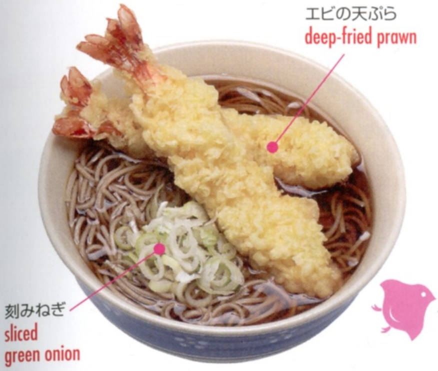
天ざる

ten-zaru (*zaru soba* with *tempura*)

温かいそば Hot Soba

天ぷらそば

tempura soba


エビの天ぷら
deep-fried prawn
刻みねぎ
sliced green onion

かけそば

kake soba (hot *soba* without topping)

温かいそばには七味唐辛子をふりかけます。

Sprinkle "seven flavor" red pepper mix over your warm *soba* needles.

関連語句

そばがき	buckwheat mash
そば茶	buckwheat tea
そば焼酎	buckwheat *shochu*

たぬきそば

tanuki soba

※天かす（***tempura* crusts**）をトッピングしたそば。

月見そば

tsukimi soba

※卵の黄身（**yolk**）を月に見立てたそば。

山菜そば

mountain vegetable *soba*

とろろそば

tororo soba

※「とろろ」はすりおろした山芋（**grated yam**）と説明しましょう。

立ち食いそば *Soba* bar

駅構内やビジネス街に必ずある立ち食いそば屋。麺はうどんを選ぶこともでき、短時間で安く食事をとりたいサラリーマンに人気です。

食券を渡す時、そばかうどんかを伝えます。

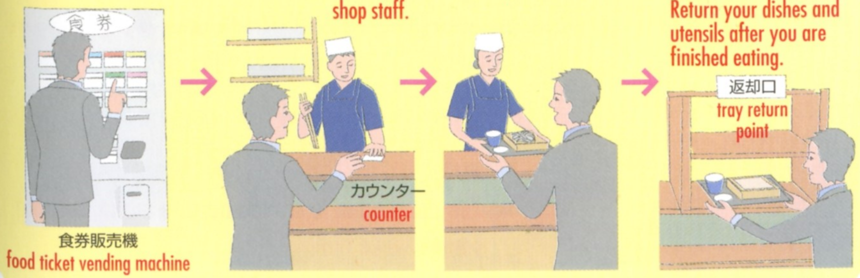
When you give the food ticket, tell them which you want, *soba* or *udon*.

①食券を購入する
Purchase a meal ticket.

②店員に食券を渡す
Hand the meal ticket to the shop staff.

③そばを受け取る
Receive your *soba* noodles.

④食べ終わったら器を返却する
Return your dishes and utensils after you are finished eating.


食券
食券販売機
food ticket vending machine
カウンター
counter
返却口
tray return point

●うどん Udon (White Wheat Noodles)

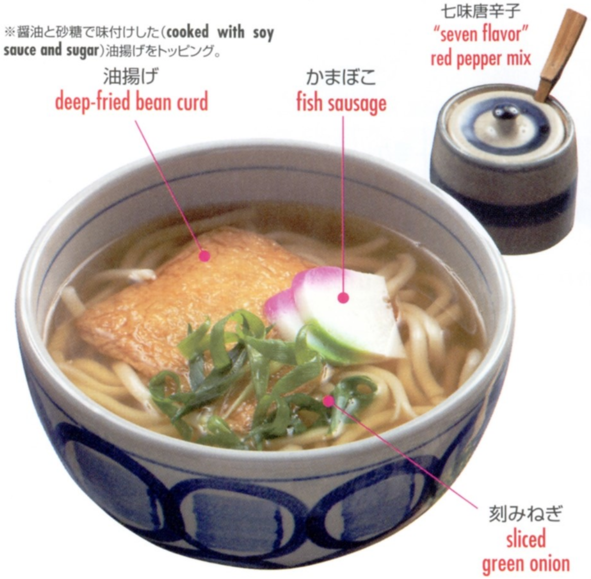
麺の原料は小麦粉。麺のこしや太さなどが異なる、さまざまな種類のうどんがあります。

Made of wheat flour, *udon* varies depending on different levels of chewiness and thickness.

代表的なうどん Typical *Udon*

きつねうどん
kitsune udon

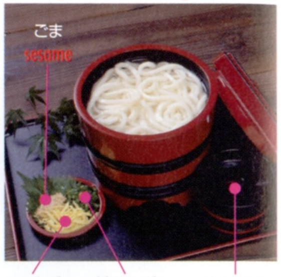
※醤油と砂糖で味付けした（**cooked with soy sauce and sugar**）油揚げをトッピング。



七味唐辛子
"seven flavor" red pepper mix
油揚げ
deep-fried bean curd
かまぼこ
fish sausage
刻みねぎ
sliced green onion

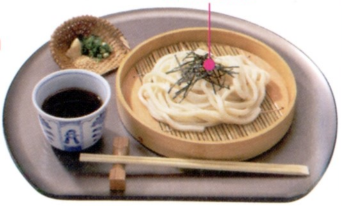
寒い時期には温かいうどんがおいしいですよ。
Hot *udon* is great in cold seasons.

釜揚げうどん
kamaage udon (straight-from-the-pot *udon*)



ごま
sesame
ショウガ
ginger
刻みねぎ
sliced green onion
めんつゆ
udon dipping sauce

ざるうどん
zaru udon (cold *udon* on bamboo tray)



切り海苔
cut laver sheet

●温かいうどんのつゆは、関東と関西で味付けが異なります。

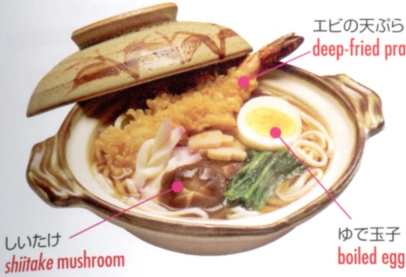
関東のうどんつゆの色は一般的に黒くて（dark）濃い（strong）味付けですが、関西のつゆは澄んだ（clear）色の薄い（light）味付けです。

音をたてると美味しい
Making slurping sounds indicates it's delicious

日本人は「麺がのびないうちに食べる」「香りを楽しむ」など美味しさのために音をたてて麺類を食べますが、音をたてることに抵抗のある外国人には、強要しないほうがよいでしょう。

無理に音をたてて食べる必要はありません。
You don't have to try too hard to make slurping sounds while eating.

鍋焼きうどん
nabeyaki udon (hot pot *udon*)



エビの天ぷら
deep-fried prawn
しいたけ
shiitake mushroom
ゆで玉子
boiled egg

味噌煮込みうどん
misonikomi udon (*udon* in *miso* base soup)

※名古屋名物のうどん。うどんを食べ終わったあとの汁にご飯を入れて、おじやにする場合も。

焼きうどん
yaki udon (stir-fried *udon*)

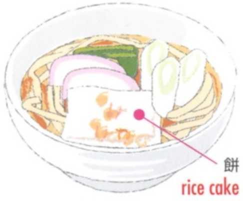
※焼きそば（p.86）のうどん版。醤油味（**soy sauce flavor**）やソース味（**sauce flavor**）があります。

具材によるバリエーション Varieties of Ingredients

カレーうどん
curry udon

肉うどん
meat udon

力うどん
chikara udon



セルフうどんチェーン店 Self-service *udon* chain stores

讃岐うどん（p.75）のチェーン店が日本各地に進出。地元では麺を湯がくのも自分で行う独特のセルフサービス方式ですが、全国展開のチェーン店では店員が調理をしてくれます。

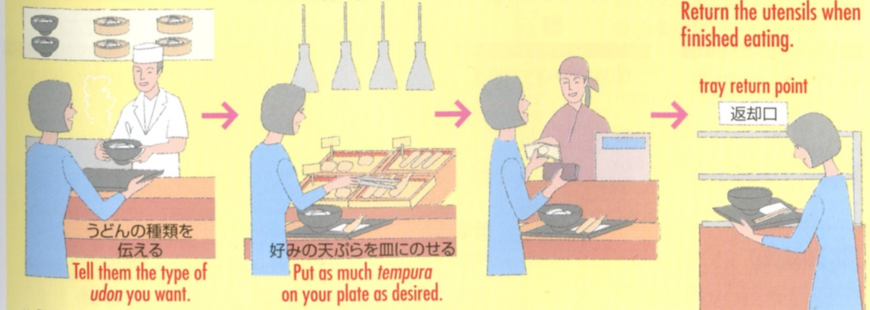
麺の量と、温・冷のいずれかを店員に伝えます。
Tell the shop staff the amount of noodles and whether you want them hot or cold.

①うどんを注文する
Order your *udon*.

②トッピングを選ぶ
Choose toppings.

③代金を支払う
Pay for the food.

④食べ終わったら器を返却する
Return the utensils when finished eating.



うどんの種類を伝える
Tell them the type of *udon* you want.
好みの天ぷらを皿にのせる
Put as much *tempura* on your plate as desired.
tray return point
返却口

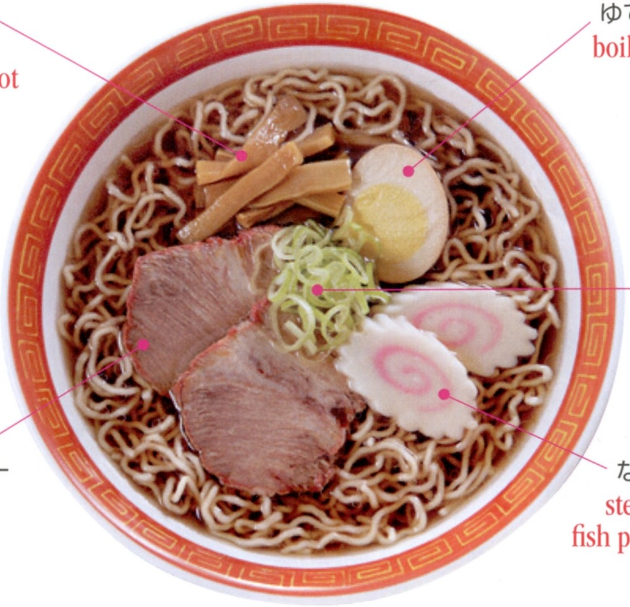
※「うどんを注文する」「トッピングを選ぶ」の順番は、チェーン店によって異なります。

ラーメン *Ramen* (Chinese Noodles)

ラーメンのルーツは中国の麺料理ですが、今では日本の国民食として独自の料理になっています。

Ramen has its roots in China's noodle cuisine, but now it is a unique food of Japan.

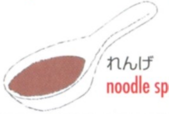
ラーメンのトッピング *Ramen* Toppings


メンマ
pickled bamboo shoot
ゆで玉子
boiled egg
刻みねぎ
sliced green onion
チャーシュー
braised pork slice
なると
steamed fish paste cake

トッピングを追加できます。
You can add additional toppings.

麺の硬さを選べます。
Choose the hardness of the noodles.

スープの種類 Varieties of Soup

しょうゆ	塩	味噌	とんこつ
soy sauce base soup	clear savory soup	*miso* base soup	pork bone soup
			

れんげ
noodle spoon

関連語句

軟らかめ soft	普通 regular	硬め firm	バリ硬 hard
細麺 thin noodles	太麺 thick noodles	平打ち麺 flat noodles	ちぢれ麺 wavy noodles

ラーメンの種類 Varieties of *Ramen*

チャーシュー麺

ramen topped with extra braised pork slices

五目ラーメン

ramen topped with vegetables and other ingredients

ワンタン麺

ramen topped with dumplings

担々麺

ramen topped with minced meat in red spicy soup

つけ麺

dipping style *ramen*

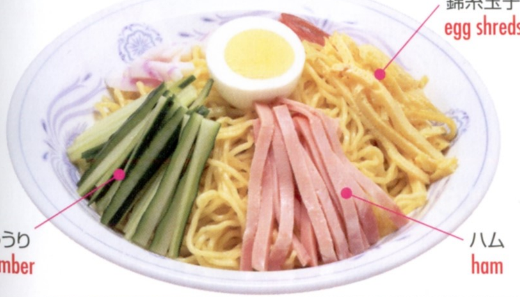
つけだれ
dipping sauce

人気店では長い行列に並ぶ覚悟を。
Be ready for long lines at popular *ramen* bars.

冷やし中華

chilled noodles topped with vegetables and other ingredients

※夏期限定(**seasonal menu in summer**)のメニューです。


錦糸玉子
egg shreds
きゅうり
cucumber
ハム
ham

麺がのびないうちに食べてください。
Please have it before the noodles get soggy.

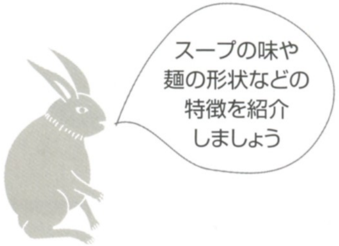
関連語句

替え玉 noodle refill	ライス cooked rice
おろしニンニク grated garlic	ラー油 chili oil
もやし bean sprouts	白髪ねぎ white onion
味付玉子 soft-boiled egg marinated in soy sauce and mirin	
魚介出汁 seafood soup	
鶏ガラ出汁 chicken bone soup	

ご当地ラーメンマップ Local Ramen Map

日本各地にその土地特有のラーメンがあります。

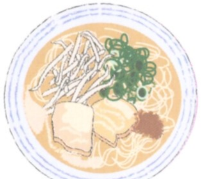
Local specialties of *ramen* are found in many cities throughout Japan.


スープの味や
麺の形状などの
特徴を紹介
しましょう

広島ラーメン
Hiroshima *ramen*

特徴 いりこだし入り濃厚な豚骨醤油スープ

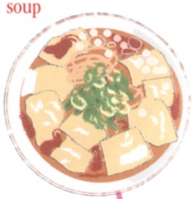
noodles in thick pork bone and soy sauce soup blended with dried sardine broth



京都ラーメン
Kyoto *ramen*

特徴 こってり濃厚な醤油スープとストレート麺

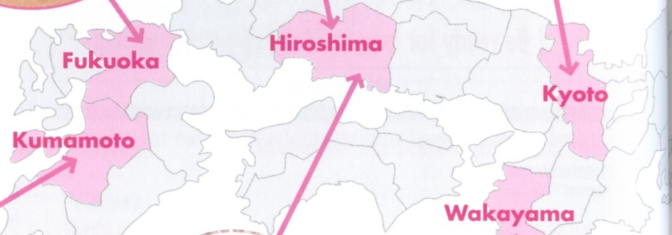
straight noodles in thick and creamy soy sauce soup

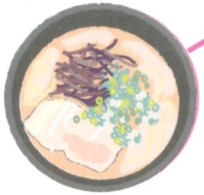


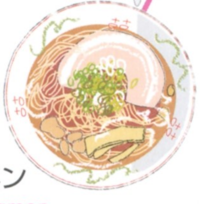
博多ラーメン
Hakata *ramen*

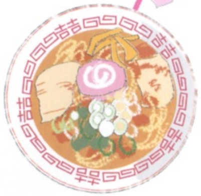
特徴 乳白色の豚骨スープと細めのストレート麺

thin straight noodles in milky pork bone soup


Fukuoka
Hiroshima
Kyoto
Kumamoto
Wakayama







熊本ラーメン
Kumamoto *ramen*

特徴 ニンニクの効いた鶏ガラと豚骨のスープ

noodles in garlic flavored chicken and pork bone soup

尾道ラーメン
Onomichi *ramen*

特徴 いりこだし入り鶏ガラ醤油スープと平打ち麺

flat noodles in chicken bone and soy sauce soup blended with dried sardine broth

和歌山ラーメン
Wakayama *ramen*

特徴 豚骨醤油スープと細めのストレート麺

thin straight noodles in pork bone and soy sauce soup

札幌ラーメン
Sapporo *ramen*

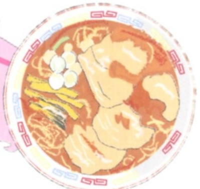
特徴 味噌スープとこしの強い太麺

thick chewy noodles in *miso* base soup

旭川ラーメン
Asahikawa *ramen*

特徴 魚介だしの醤油スープと細めの縮れ麺

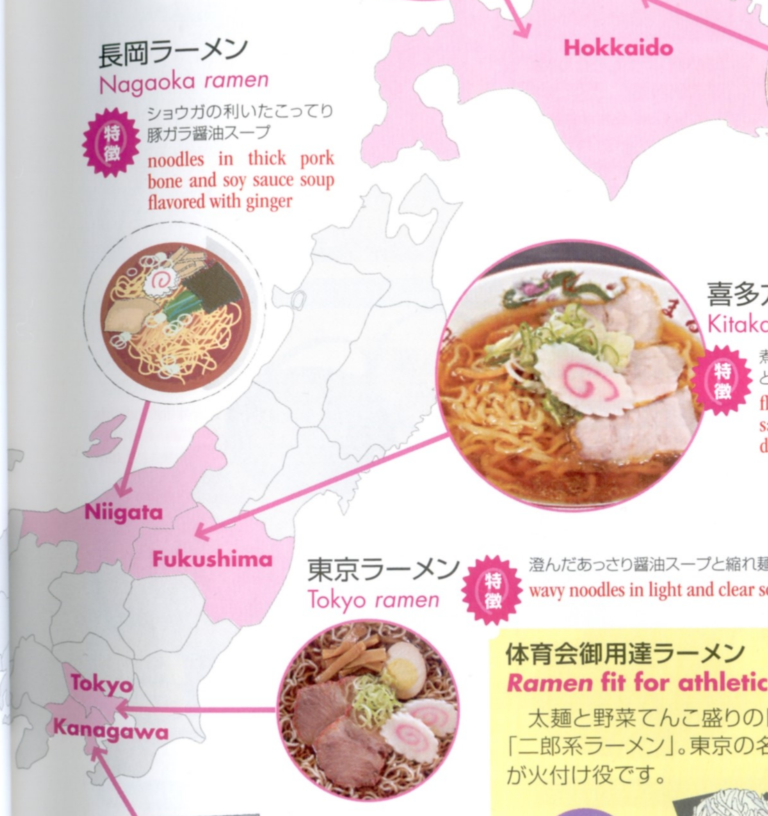
thin wavy noodles in seafood and soy sauce soup



長岡ラーメン
Nagaoka *ramen*

特徴 ショウガの利いたこってり豚ガラ醤油スープ

noodles in thick pork bone and soy sauce soup flavored with ginger


Hokkaido
Niigata
Fukushima
Tokyo
Kanagawa

喜多方ラーメン
Kitakata *ramen*

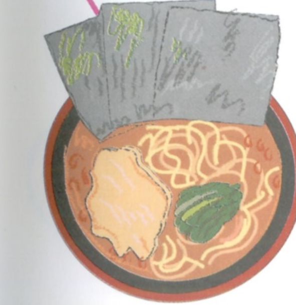
特徴 煮干しの効いた醤油スープと平打ち縮れ麺

flat wavy noodles in soy sauce soup blended with dried sardine broth

東京ラーメン
Tokyo *ramen*

特徴 澄んだあっさり醤油スープと縮れ麺

wavy noodles in light and clear soy sauce soup



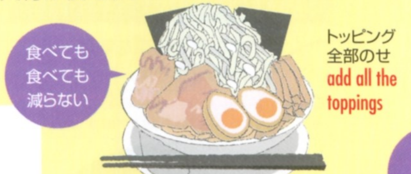
家系ラーメン
Iekei ramen

特徴 こってり豚骨醤油スープと太麺

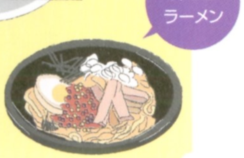
thick noodles in creamy pork bone and soy sauce soup

体育会御用達ラーメン
***Ramen* fit for athletic people**

太麺と野菜てんこ盛りのトッピングが特徴の「二郎系ラーメン」。東京の名店「ラーメン二郎」が火付け役です。


食べても
食べても
減らない
トッピング
全部のせ
add all the
toppings

丼の底のたれを麺にからめて食べる「油そば」も学生を中心に人気。



Regional Specialties and Cuisine

特産品と郷土料理

日本各地の特産品や、その土地ならではの郷土料理を紹介します。

Here we will introduce famous souvenirs and famous types of food from each region of Japan.

北海道 Hokkaido region

石狩鍋
Ishikari-nabe
北海道
Hokkaido

鮭や野菜が入った味噌味の鍋料理。

This hot pot dish contains salmon and vegetables in a *miso* based soup.

じゃがいも potato

関東地方 Kanto region

宇都宮には多くの餃子店があります。

You can find many *gyoza* dumpling restaurants in Utsunomiya.

納豆
natto
茨城
Ibaraki pref.

宇都宮餃子
Utsunomiya-gyoza
栃木
Tochigi pref.

東北地方 Tohoku region

りんご
apple
青森
Aomori pref.

つぶした米を棒に巻き付けて焼いたもの。

Cooked rice is mashed, wrapped around a skewer and toasted.

きりたんぽ
kiritampo
秋田
Akita pref.

いも煮
imo-ni
山形
Yamagata pref.

里芋と豚肉が入った鍋料理。

Major ingredients of this hot pot dish are taro and pork.

わんこそば
wanko-soba
岩手
Iwate pref.

小さな椀入りそば。

Soba in small bowls.

中部地方 Chubu region

ほうとう
hoto
山梨
Yamanashi pref.

太い麺と野菜を味噌で仕立てた鍋料理です。

Thick noodles and vegetables are cooked with *miso* in a hot pot.

信州そば
Shinshu-soba
長野
Nagano pref.

信州はそば発祥の地と言われます。

Shinshu is said to be the birth-place of *soba*.

お茶
green tea
静岡
Shizuoka pref.

近畿地方 Kinki region

おばんざい
obanzai
京都
Kyoto pref.

京野菜などを使った惣菜。

Side dishes that use Kyoto vegetables, etc.

小麦粉の生地にタコを入れ、球形に焼き上げたもの。

Chopped octopus is put into the dough, and then baked in the shape of little balls.

たこ焼き
tako-yaki
大阪
Osaka pref.

柿の葉寿司
kakinoha-zushi
奈良
Nara pref.

柿の葉で魚と酢飯を包んだ押し寿司。

It's pressed *sushi* with fish slices and vinegared rice wrapped in a persimmon leaf.

中国地方 Chugoku region

海の幸をふんだんに使ったちらし寿司のひとつ。

It's a rich variation of *chirashi sushi*, containing plenty of seafood.

広島
Hiroshima pref.

牡蠣
oyster

ばらずし
bara-zushi
岡山
Okayama pref.

四国地方 Shikoku region

香川
Kagawa pref.

讃岐うどん
Sanuki-udon

太くてコシのある麺です。

These are thick and chewy wheat noodles.

愛媛
Ehime pref.

みかん
mandarin

九州地方 Kyushu region

辛子明太子
karashi-mentaiko
福岡
Fukuoka pref.

たらこに唐辛子を主とする味付けをしたもの。

Cod roe is flavored mainly with red pepper.

レンコンに辛子を詰めて揚げたもの。

This is deep-fried lotus root with mustard fillings.

辛子れんこん
karashi-renkon
熊本
Kumamoto pref.

沖縄 Okinawa

ゴーヤと豆腐などを炒めた料理。

It's a stir-fried dish with *goya* gourd, *tofu*, etc.

ゴーヤチャンプルー
goya-champuru
沖縄
Okinawa pref.

鍋物と鉄板焼き

Hot Pot and *Teppanyaki*

すき焼きやしゃぶしゃぶは海外でも有名な日本の鍋料理。ステーキやお好み焼きなど、気軽に味わえる鉄板焼きも合わせて紹介します。

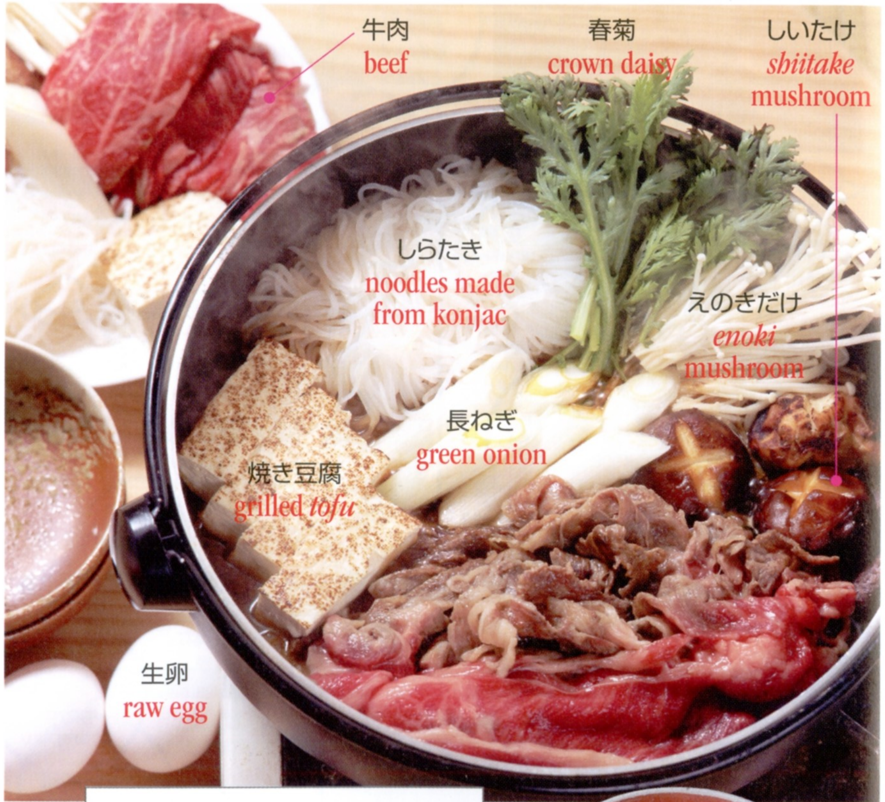
● すき焼き

Sukiyaki

薄切り牛肉、野菜、焼き豆腐などを甘辛い割下で味付けし、溶いた生卵にからめて食べます。

Thin slices of beef, vegetables and grilled *tofu* are cooked in a sweet and salty broth. Dip them in raw egg before eating.

すき焼きの具材　*Sukiyaki* Ingredients


牛肉
beef
春菊
crown daisy
しいたけ
shiitake mushroom
しらたき
noodles made from konjac
えのきだけ
enoki mushroom
長ねぎ
green onion
焼き豆腐
grilled *tofu*
生卵
raw egg

肉を追加で頼みましょう。
Request additional meat.

残った汁にはうどんを入れて食べます。
Have the leftover broth with *udon*.

うどん *udon*

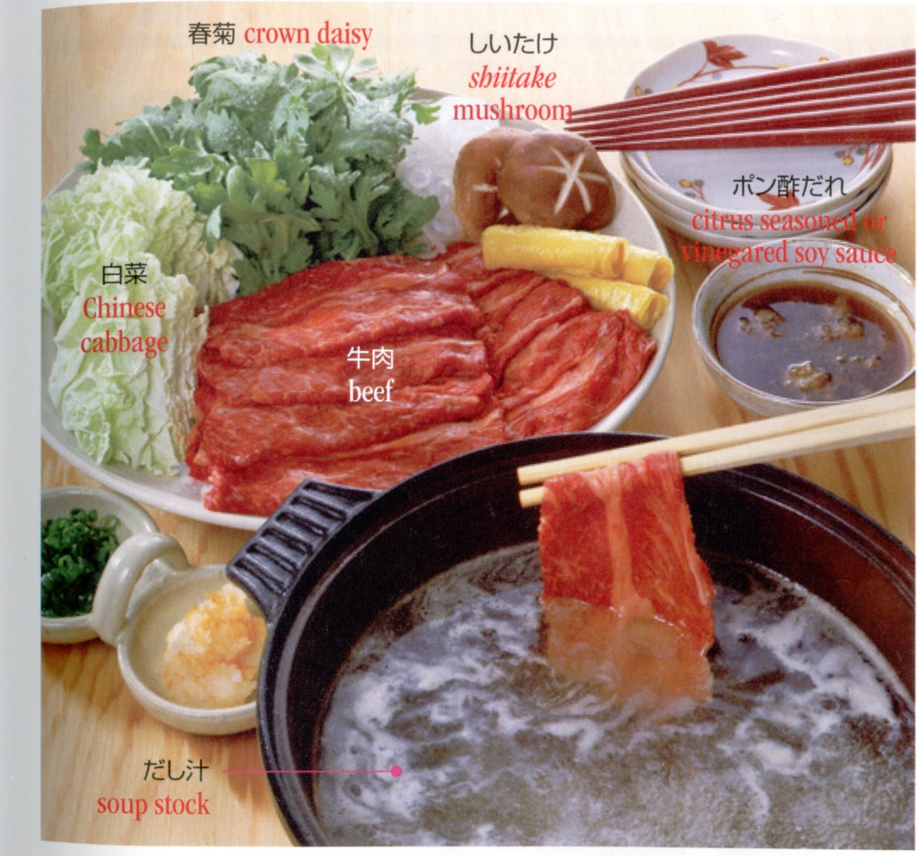
● しゃぶしゃぶ

Shabu-shabu

薄切りの牛肉や野菜をだし汁にさっとくぐらせて加熱し、たれにつけて食べます。

Dip slices of beef and vegetables quickly in boiling soup stock. When cooked, eat them with the dipping sauce.

しゃぶしゃぶの具材　*Shabu-shabu* Ingredients


春菊 crown daisy
しいたけ
shiitake mushroom
ポン酢だれ
citrus seasoned or vinegared soy sauce
白菜
Chinese cabbage
牛肉
beef
だし汁
soup stock

加熱しすぎると肉が硬くなりますよ。
Don't leave the meat for too long in the boiling soup or it will get too hard.

あくをすくい取りますね。
Let me remove the scum.

関連語句

ゴマだれ sesame sauce	豚しゃぶ pork *shabu-shabu*
鶏しゃぶ chicken *shabu-shabu*	かにしゃぶ crab *shabu-shabu*
あく取り scum remover	お玉 ladle

その他の鍋
Other Hot Pot Dishes

特に冬の料理として人気がある鍋料理。具材や味付けによっていろいろな種類があります。
Hot pot dishes are especially popular in winter. There are varieties of hot pot depending on the ingredients and flavors.

鍋の種類　Varieties of Hot Pot Dishes

寄せ鍋
hot pot with lightly flavored soup broth

寄せ鍋の
具材や味付けは
何でもアリ
野菜
vegetable
魚介類
seafood

湯豆腐
boiled *tofu*

※ポン酢だれ(say sauce with citrus juice)でいただきます。

ちゃんこ鍋
sumo wrestler's hotchpotch

※具材や味付けは相撲部屋ごとに異なります。

ふぐちり
blowfish stew

もつ鍋
offal hot pot

※たっぷりのニラ(**leek**)やキャベツ(**cabbage**)と一緒に。

石狩鍋
salmon hot pot with vegetables

水炊き鍋
hot pot with chicken, *tofu* and vegetables

そろそろ食べごろです。
It's about time to eat.

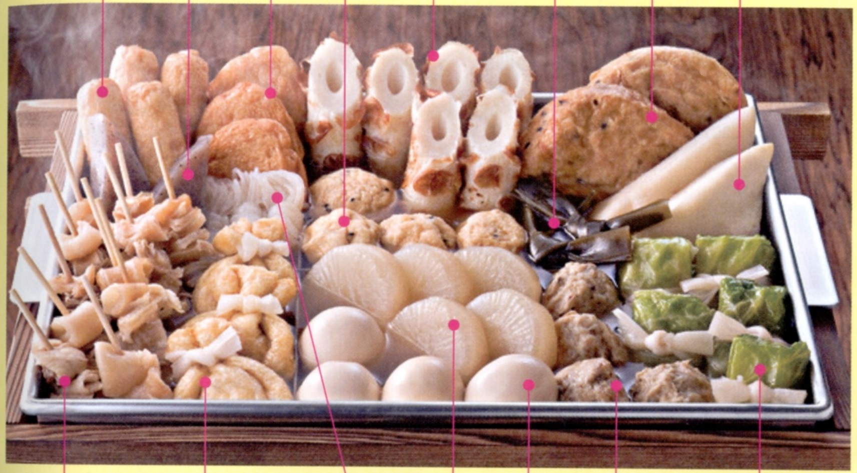
熱いので気をつけて食べてください。
Be careful, they are very hot.

関連語句

薬味 condiments	刻みねぎ sliced green onion	三つ葉 Japanese honewort
ゆず *yuzu* citrus	ごま sesame seeds	もみじおろし grated radish with red pepper

おでん *Oden* (Japanese hotchpotch)

冬の定番煮物料理、おでん。その具材は種類が豊富で、地域によっても異なります。


ごぼう巻
fried fish cake-wrapped burdock root
さつま揚げ
fried fish cake
ちくわ
chikuwa roll (cylindrical fish sausage)
がんもどき
deep-fried *tofu* mixed with thinly sliced vegetables
こんにゃく
konjac
鶏団子
chicken meat ball
昆布
kelp
はんぺん
light and puffy cake made of ground fish
スジ肉
sinewy meat
巾着
rice cake in a pouch of fried *tofu*
しらたき
noodles made from konjac
大根
Japanese radish
玉子
egg
魚のつみれ
fish meat ball
ロールキャベツ
cabbage roll

味が染みておいしいですよ。
Ingredients soaked in the soup are so good.

コンビニでテイクアウトできます。
You can order to-go at convenience stores.

屋台のおでんも人気です。
Oden (Japanese hotchpotch) from food stalls is popular.

●おでんは具材だけでなく、味付けにも地域ごとの個性があります。

名古屋 Nagoya pref.
八丁味噌ベースの甘めの汁
A sweet soup that uses *Haccho miso* as a base

静岡 Shizuoka pref.
濃口醤油の真っ黒な汁
A very dark soup that used dark colored soy sauce

大阪 Osaka pref.
あっさり昆布だしの汁
Soup that is seasoned with *kombu* (kelp) for a refreshing taste

●ステーキ
Steak

ステーキは高級なごちそうですが、庶民に手の届く、安くておいしい店も増えてきました。

Steak is expensive, but cheap and delicious stores that ordinary people can go to have been increasing.

ステーキハウスのメニュー　Steak House Menu

ステーキ
steak

ライス
cooked rice

サイコロステーキ
diced steak

※箸で食べやすいステーキです。

ハンバーグステーキ
Hamburg steak

グリルチキン
grilled chicken

お子様ランチ
okosama lunch
(special lunch for children)

●海外ではステーキ自体が主食ですが、日本では主食というよりはおかず感覚。たいていはライスとセットで食べます。

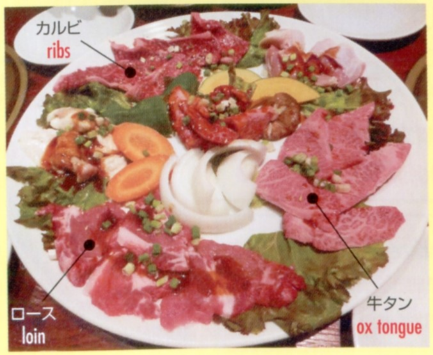
ライスはおかわり自由です。
There are unlimited helpings of rice.

サラダバーを頼むと、サラダが食べ放題になります。
If you request the salad bar, you can have all-you-can-eat salad.

焼肉 Korean barbecue

ステーキの他、日本で特に人気の高い肉料理、焼肉。日本にすっかり定着した韓国料理です。肉は網を乗せた七輪やグリルで焼くので、余分な脂が落ちておいしく食べられます。

レモン汁
lemon juice
焼肉のたれ
yakiniku sauce


カルビ
ribs
ロース
loin
牛タン
ox tongue

関連語句

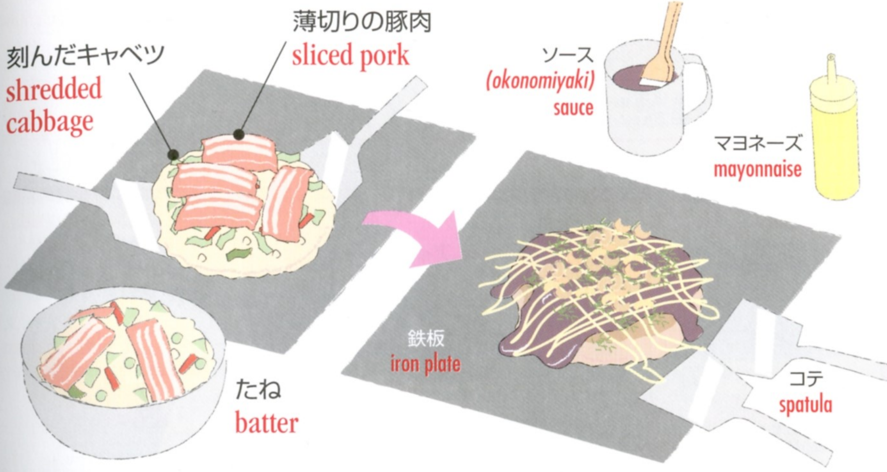
サンチュ	sanchu (Korean lettuce) ※これで肉を巻いて食べます。
キムチ	kimchi (spicy Korean pickled cabbage)
ナムル	namul (Korean dishes consisting of seasoned vegetables)
冷麺	cold noodles (in Korean style)

●お好み焼き
Okonomiyaki (Japanese Pancake)

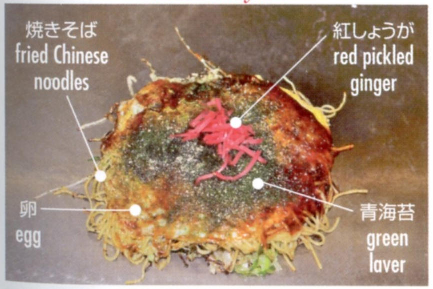
水で溶いた小麦粉の生地に、キャベツや豚肉を混ぜて焼いた物です。

Okonomiyaki is the cooked mixture of flour, water, cabbage and pork.

関西風お好み焼き　Kansai-style *Okonomiyaki*


刻んだキャベツ
shredded cabbage
薄切りの豚肉
sliced pork
ソース
(*okonomiyaki*) sauce
マヨネーズ
mayonnaise
鉄板
iron plate
たね
batter
コテ
spatula

広島風お好み焼き
Hiroshima-*yaki*


焼きそば
fried Chinese noodles
紅しょうが
red pickled ginger
卵
egg
青海苔
green laver

※広島風は、焼いた生地の上に具を乗せ、ひっくり返して具を蒸し焼きにします。焼きそばを入れたり、薄焼き卵をのせるのも特徴。

広島風は店員が調理してくれます。
Hiroshima style will be prepared by the shop staff.

関連語句

かつお節	dried bonito
揚げ玉	tempura crusts

生地をひっくり返してみませんか？
Would you like to turn the dough upside down?

このコテを使って切り分けます。
Use this spatula to cut and divide the *okonomiyaki*.

もんじゃ焼き *Monja-yaki*

東京の下町ではもんじゃ焼きが庶民の味としてポピュラー。たねが水っぽいのが特徴です。

おこげがおいしい
The slightly burned part is delicious

「はがし」と呼ばれる小ぶりのヘラ
A small spatula that is called "*hagashi*"

飲食店いろいろ

Various Eating and Drinking Places

接客スタイルや料理の調理法、味付けなどにも、さまざまな日本らしさが盛り込まれている、特徴的な日本の飲食店を紹介しましょう。

● 喫茶店 Coffee Shop

ゆったり過ごせる日本流コーヒーショップ。ていねいに淹れたコーヒーが味わえます。

Japanese-style coffee shops offer relaxing time and comfortable space. You can enjoy carefully prepared coffee.

飲み物の種類 Varieties of Beverages

コーヒー

coffee

ブレンド
blend coffee

※「アメリカン」なら**mild coffee**です。

アイスコーヒー
iced coffee

※**topped with ice cream**と続ければ「コーヒーフロート」になります。

紅茶

tea

レモンティー lemon tea

ミルクティー milk tea

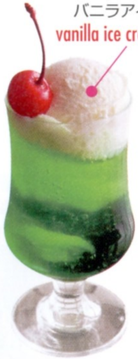
アイスティー iced tea

モーニングメニュー
テイクアウトできます

クリームソーダ

green soda topped with ice cream

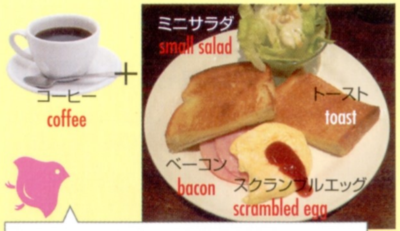
※「メロンソーダ」はその色から**green soda**と訳します。



バニラアイス
vanilla ice cream

モーニング・サービス Breakfast combo

「モーニング」は喫茶店の朝食メニューとしてすっかりおなじみ。



ミニサラダ small salad

トースト toast

コーヒー coffee

ベーコン bacon

スクランブルエッグ scrambled egg

朝食のお得なセットメニューです。

The combo is a great deal for breakfast.

カフェオレ

café au lait

ココア

hot chocolate

●喫茶店はもちろん、ほとんどの飲食店で提供されるおしぼりとお冷。これはおもてなしの国、日本ならではのサービスです。

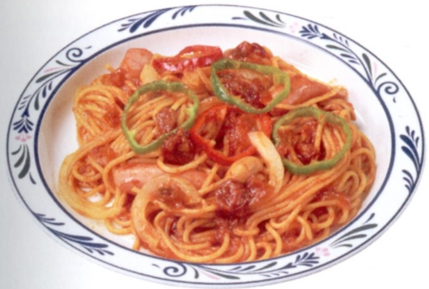
夏は冷たく、冬は熱いおしぼり

Oshibori hand towels are cool in the summer, and warm in the winter.

軽食／スイーツ Light Meals/Sweets

ナポリタン

Neapolitan (spaghetti with vegetables etc. in ketchup-based sauce)



※パスタ料理ですがイタリアンではない、日本独自の洋食（p.84）です。

ピラフ

pilaf

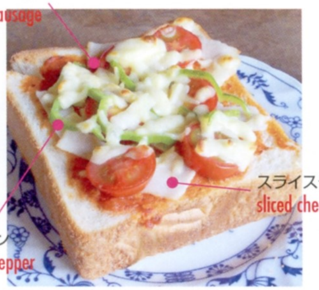
※本来は米から炊き上げる料理ですが、炊いたご飯を炒めたものが提供される場合も。

サンドイッチ

sandwich

ピザトースト

pizza toast



サラミソーセージ salami sausage

スライスチーズ sliced cheese

ピーマン green pepper

厚切り食パンをピザ生地の代わりに使っています。

Pizza ingredients are put on a thick piece of toast instead of pizza crust.

パフェ

parfait

ホットケーキ

pancake

ケーキ

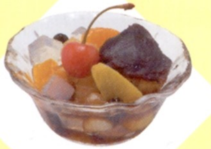
cake

関連語句

砂糖 sugar	ミルク milk
ストロー straw	コースター coaster
紙ナプキン paper napkin	灰皿 ashtray
タバスコ Tabasco sauce	粉チーズ powdered cheese
ホイップクリーム whipped cream	メープルシロップ maple syrup

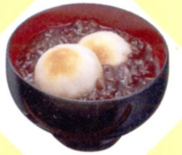
甘味処 Japanese sweets parlor

日本茶と甘い和菓子でひと休み。茶席のような堅苦しさなく、気軽に和スイーツを楽しめます。



あんみつ
anmitsu (*mitsumame* with sweet red bean paste)

おしるこ
sweet red-bean soup containing rice cake



緑茶
green tea

抹茶
powdered tea

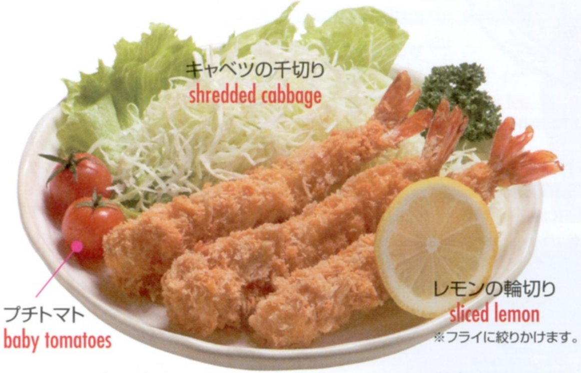
洋食屋 *Yoshoku* (Western-style) Restaurant

洋食は、日本人向けにアレンジされ、独自の発展をとげた西洋風の料理です。
The western-style dishes have evolved in a unique way to suit Japanese tastes.

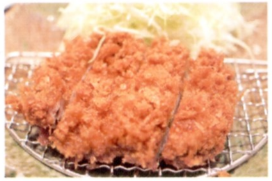
洋食の種類 Varieties of *Yoshoku* Dishes

揚げ物
deep-fried dishes

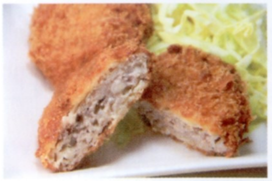
エビフライ
deep-fried prawn


キャベツの千切り
shredded cabbage
プチトマト
baby tomatoes
レモンの輪切り
sliced lemon
※フライに絞りかけます。

トンカツ
pork cutlet

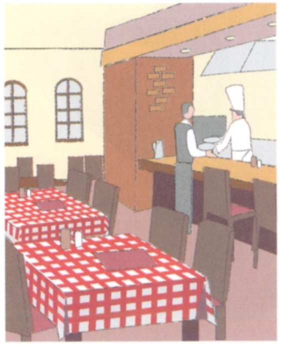


メンチカツ
minced meat cutlet



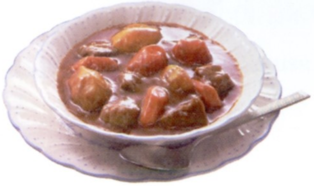
関連語句

からし mustard	パセリ parsley
サラダ salad	ドレッシング dressing
コンソメスープ consommé soup	ポタージュ thick soup
トンカツソース pork cutlet sauce	タルタルソース tartar sauce
クリームコロッケ cream croquette	
カキフライ fried oysters	

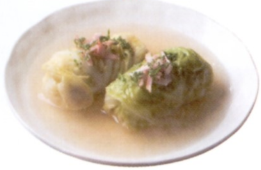


煮込み料理
stew

ビーフシチュー
beef stew



ロールキャベツ
cabbage roll



セットで満腹
Set meal for a full stomach

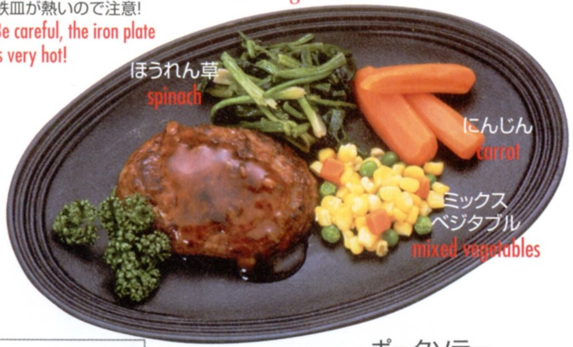
通常、ご飯、パスタ以外の洋食メニューは、ライスかパンがセットになっています。また、スープやコーヒーなどが付いたコース料理も楽しめます。

安くておいしいランチタイムメニュー
Cheap and delicious lunchtime menus

焼き物
broiled dishes

ハンバーグステーキ
Hamburg steak

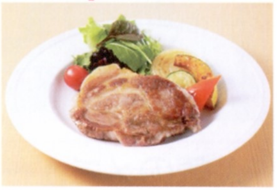
鉄皿が熱いので注意!
Be careful, the iron plate is very hot!


ほうれん草
spinach
にんじん
carrot
ミックスベジタブル
mixed vegetables

ライスかパンかを選べます。
You can choose rice or bread.

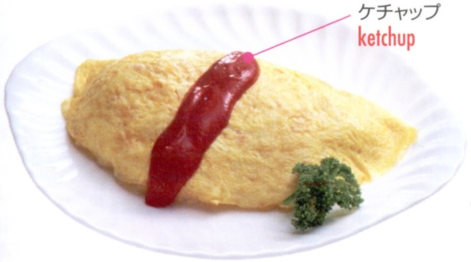
コーヒーは食後に持ってきてもらいましょう。
You can ask them to serve coffee after the meal.

ポークソテー
pork sauté



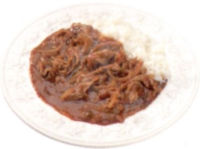
ご飯/パスタ
rice and pasta

オムライス
omu-rice (omelet stuffed with chicken rice)

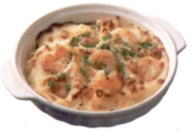

ケチャップ
ketchup

ケチャップではなく、デミグラスソースがかかったものもあります。
There are also items covered in a demi-glace sauce, not ketchup.

ハヤシライス
hayashi rice
(hashed beef served over rice)



マカロニグラタン
macaroni gratin



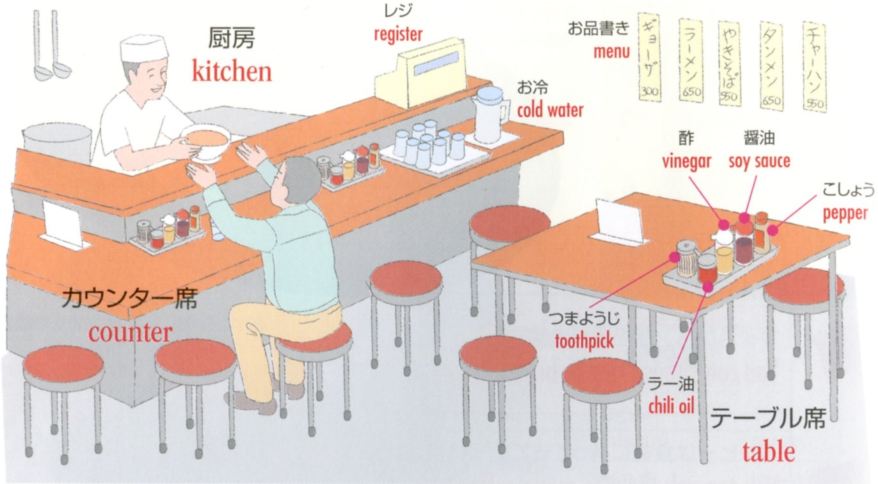
※熱々のホワイトソース(white sauce)がおいしい料理。

中華料理店
Japanese Chinese Restaurant

日本では、日本人好みにアレンジされた中国の料理が広く浸透しています。

Chinese dishes have been adapted to local tastes and widely accepted throughout Japan.

街の中華料理店　Local Japanese Chinese Restaurant


厨房
kitchen
レジ
register
お品書き
menu
ギョーザ 300
ラーメン 650
やきそば 550
タンメン 650
チャーハン 550
お冷
cold water
酢
vinegar
醤油
soy sauce
こしょう
pepper
カウンター席
counter
つまようじ
toothpick
ラー油
chili oil
テーブル席
table

人気のメニュー　Popular Dishes

ご飯/麺類
rice and noodle dishes

チャーハン
fried rice

※**fried**は「(油で)炒めた」という意味です。

スープ
soup
れんげ
noodle spoon

中華丼
rice bowl topped with stir-fried vegetables, mushrooms and meat

ラーメン→p.70
ramen

焼きそば
fried noodles

チャーハンはれんげですくって食べます。
Eat Chinese fried rice with a porcelain noodle spoon.

単品料理
a la carte dishes

八宝菜
stir-fried vegetables, meat and other ingredients

麻婆豆腐
mapo *tofu* (diced *tofu* in chili and bean sauce)

エビチリ
stir-fried shrimps in chili sauce

カニ玉
crab meat omelet

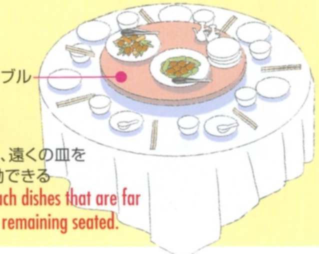
酢豚
sweet and sour pork

青椒肉絲
stir-fried beef and green peppers

レバニラ炒め
stir-fried liver and Chinese chives

高級店の場合
At high-class restaurants

本格的な中華料理を提供する高級店には、円卓の中央にターンテーブルがあり、大人数で料理をシェアするのに適しています。


ターンテーブル
turntable
座ったまま、遠くの皿を手元に移動できる
One can reach dishes that are far away while remaining seated.

追加で何か頼みませんか?
Shall we order some more dishes?

辛いものは大丈夫ですか?
Do you like spicy food?

関連語句

唐辛子	red pepper mix
山椒	Japanese pepper
点心	dim sum
ウーロン茶	oolong tea
紹興酒	Chinese rice wine

焼き餃子
pan-fried dumplings

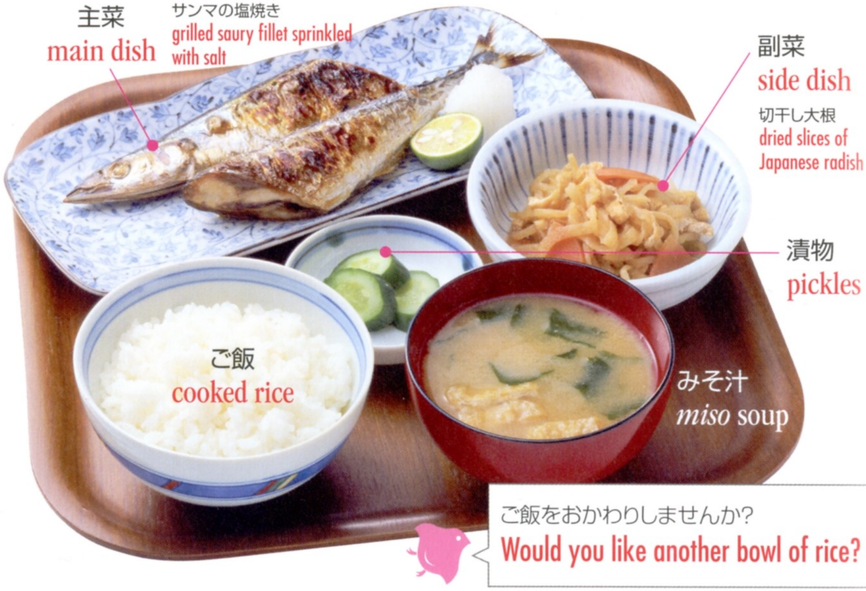
シュウマイ
shumai (steamed pork dumplings)

餃子はラー油や酢を加えた醤油につけて食べます。
Gyoza are eaten after dipping into chili oil and soy sauce with vinegar added.

定食屋 *Teishoku* (Set-course Meal) Restaurant

定食とはご飯、おかず、汁ものという組み合わせが基本のセットメニューです。
Teishoku is a set meal basically including a bowl of rice, a main dish and soup.

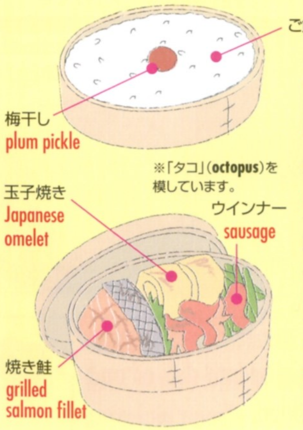
典型的な定食 Classic *Teishoku*


主菜
main dish
サンマの塩焼き
grilled saury fillet sprinkled with salt
副菜
side dish
切干し大根
dried slices of Japanese radish
漬物
pickles
ご飯
cooked rice
みそ汁
miso soup

ご飯をおかわりしませんか？
Would you like another bowl of rice?

弁当 *Bento* (boxed lunch)

日本独自のスタイルがある弁当は海外でもそのまま「*bento*」と呼ばれ、その人気は高まっています。


ご飯 cooked rice
梅干し
plum pickle
※「タコ」(octopus)を模しています。
玉子焼き
Japanese omelet
ウインナー
sausage
焼き鮭
grilled salmon fillet

関連語句

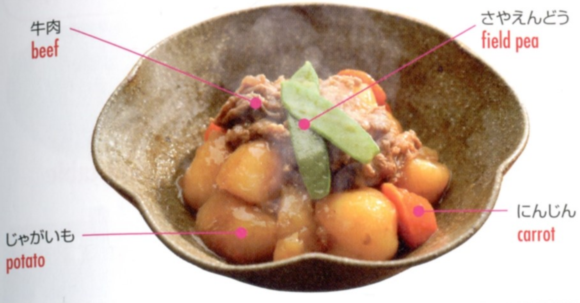
幕の内弁当	*makunouchi* lunch box
駅弁	*eki-ben* (available at railway stations)
のり弁	*nori-ben* (containing laver sheet)

天ぷら定食
tempura set meal

刺身定食
sashimi set meal

定番料理 Staple Dishes for Set Meal

肉じゃが
simmered meat slices with potatoes and other vegetables


牛肉
beef
さやえんどう
field pea
にんじん
carrot
じゃがいも
potato

定食
まんぷく食堂
Tel 0000-0000
まんぷく
お食事処

これは日本の家庭料理の定番です。
This is a staple dish in Japanese households.

しょうが焼き
sautéed pork with ginger sauce

サバ味噌煮
simmered mackerel in *miso*

アジフライ
deep-fried horse mackerel

ほうれん草のお浸し
boiled spinach in soy sauce

納豆
natto (fermented soybeans)

マカロニサラダ
macaroni salad

おから
cooked soy pulp

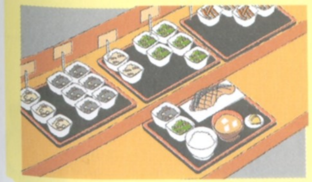
ひじきの煮物
simmered *hijiki* (simmered brown algae)

里芋の煮物
simmered taro

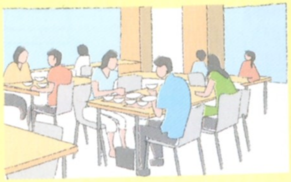
ランチタイムの食堂で Lunchtime at the restaurant

一般的な食堂では、日替りで主菜が変わる定食が提供されます。また、副菜の入った小鉢を自由にセレクトできる店も。

値段の安さから、大学の学生食堂や、官公庁の職員食堂もねらい目。一般客が利用できる社員食堂も人気があります。



自分好みの定食が完成
You can choose a set menu to your liking.



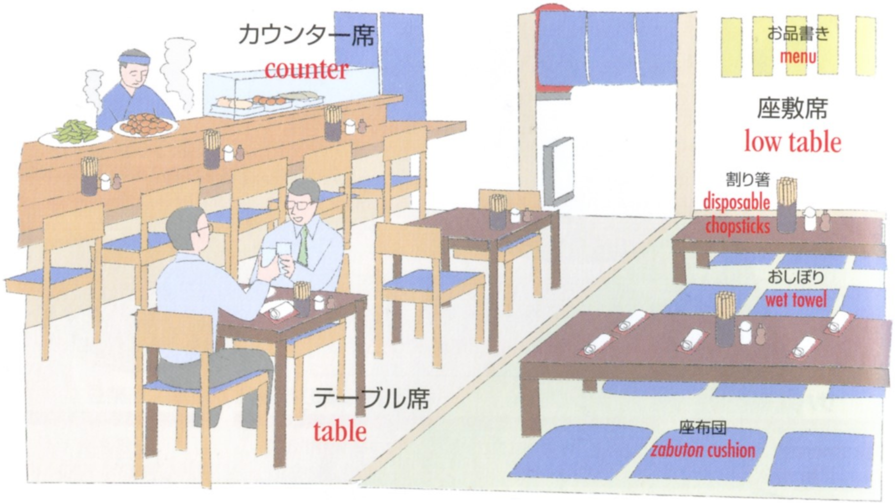
ヘルシーメニューが揃う食堂も
There are also restaurants that have put together extensive healthy menus.

● 居酒屋 Izakaya (Japanese-style Tavern)

和風の雰囲気のなか、比較的低料金でお酒とおつまみが楽しめる店です。

Izakaya offer alcohol and snacks at a reasonable price with a Japanese-style interior.

店内の様子 Inside *Izakaya*


カウンター席
counter
お品書き
menu
座敷席
low table
割り箸
disposable chopsticks
おしぼり
wet towel
テーブル席
table
座布団
zabuton cushion

赤ちょうちん Red lanterns

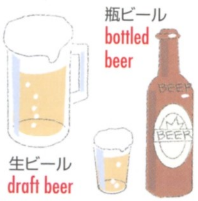
「赤ちょうちん」は飲み屋の通称。居酒屋や焼き鳥屋の店先には、赤い提灯がぶら下がっています。

赤い提灯は飲み屋の目印
red lanterns indicate drinking establishments

乾杯!
Cheers!

おもな飲み物 Drinks

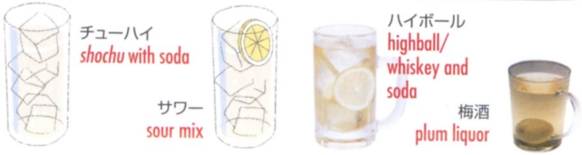
ビール
beer


瓶ビール
bottled beer
生ビール
draft beer

日本酒
sake

冷酒
cold *sake*
熱燗
hot *sake*
徳利
sake bottle
お猪口
sake cup

もう1杯いかがですか?
How about one more glass?


チューハイ
shochu with soda
サワー
sour mix
ハイボール
highball/ whiskey and soda
梅酒
plum liquor

おもなおつまみ Snacks

枝豆
boiled soybeans

冷や奴
cold *tofu*

ポテトサラダ
mashed potato salad

塩辛
fermented seafood slices

ほっけの開き
grilled half-dry *hokke* mackerel

大根おろし
grated Japanese radish

ししゃも
shishamo smelt

揚げ出し豆腐
deep-fried *tofu* in soup

串カツ
deep-fried meat and vegetable skewer

お通しとは、お酒を頼むと提供されるおつまみです。
***Otoshi* is a snack served with alcohol.**

チャージ料として飲食代に組み込まれます。
It is charged onto the bill as a kind of entry fee.

焼き鳥 Grilled chicken skewer

居酒屋で定番メニューの串焼き料理。部位によって種類もさまざまです。

焼き鳥の盛り合わせ an assortment of grilled chicken

塩とタレ、どちらの味にしますか?
Which flavor would you like, salt or sweetened soy sauce?

関連語句

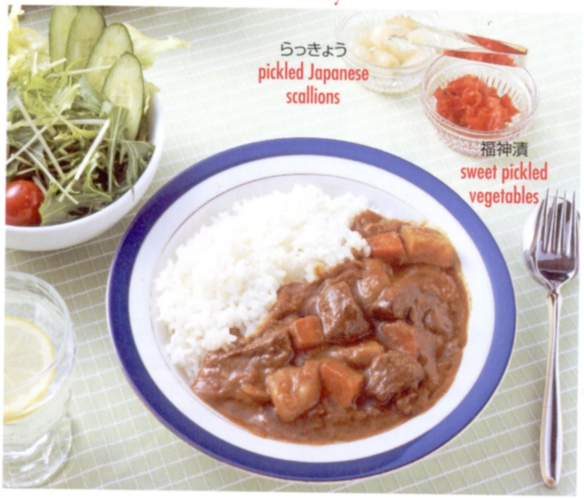
皮 skin	もも thigh	砂肝 gizzard
タン(舌) tongue	ハツ(心臓) heart	レバー liver
つくね chicken meatballs	ネギマ chicken and leek	ささみ breast

日本特有のメニュー
Japanese Unique Menus

日本には洋食をはじめとする、独自のオリジナルメニューがいろいろあります。
There are many types of uniquely-developed dishes such as "*yoshoku*," Japan's Western-style dishes.

カレーライス Curry and Rice

ビーフカレー
beef curry


らっきょう
pickled Japanese scallions
福神漬
sweet pickled vegetables

チキンカレー
chicken curry

シーフードカレー
seafood curry

カツカレー
cutlet on curry

スープカレー
curry soup

ドライカレー
dry curry

カレードリア
gratin with curry and rice

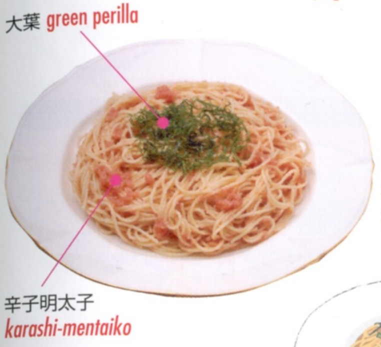
カレーライスは日本の国民食とも言われます。
Curry and rice is sometimes considered the national dish in Japan.

本場インドのカレーとは異なります。
It is different from authentic Indian curries.

●カレーライスは洋食屋やカレー専門店などの他、そば屋でも食べることができます。
　そば屋のカレーの具材は豚肉（pork）。そば出汁がきいたカレー丼も人気があります。

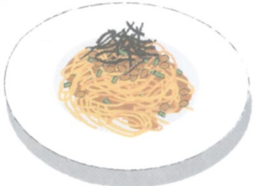
和風メニューいろいろ Various Japanese-style Dishes

和風イタリアン
Japanese-style Italian dishes

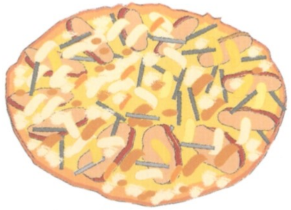

大葉 green perilla
辛子明太子
karashi-mentaiko

明太子スパゲティ
spaghetti with seasoned cod roe

辛くないたらこスパゲティもあります。
Tarako (cod roe) spaghetti that is not spicy is also available.

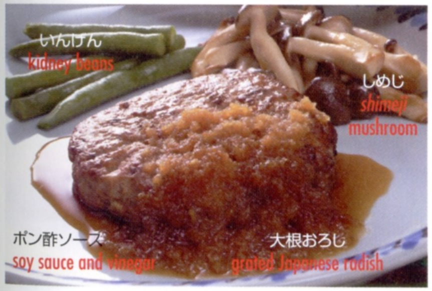


納豆スパゲティ
spaghetti with *natto* (spaghetti with fermented soybeans)



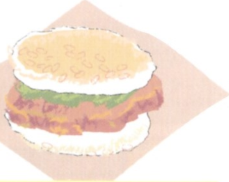
照り焼きチキンピザ
teriyaki chicken pizza

和風ハンバーグ
Japanese-style Hamburg steak


いんげん
kidney beans
しめじ
shimeji mushroom
ポン酢ソース
soy sauce and vinegar
大根おろし
grated Japanese radish

和風ハンバーガー
Japanese-style Hamburger

照り焼きバーガー
teriyaki hamburger (hamburger topped with sweetened soy sauce)



ライスバーガー
rice burger (hamburger with rice buns)

日本特有のパン Japan's original bread

　菓子パンや惣菜パンなど、日本オリジナルのパンがたくさんあります。

菓子パン
pastry

あんぱん
beanpaste bun

メロンパン
melon bread

チョココロネ
chocolate-filled spiral bread

惣菜パン
savory bread

カレーパン
curry bun

明太フランス
French baguette with *mentaiko* mayonnaise

焼そばパン *yakisoba* bread

エリアガイド

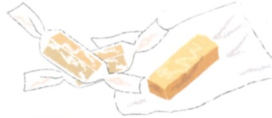
美味しい郷土菓子

Delicious Local Confectionery

土産として定番の日本各地のお菓子を紹介します。
Here we will introduce some of the standard souvenirs from each region of Japan.

北海道 Hokkaido region

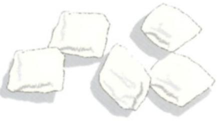
生クリームをたっぷり使った、柔らか食感のキャラメル。
Caramel with a soft texture that uses plenty of fresh cream.



生キャラメル
creamy caramel candy

北海道
Hokkaido

バター飴
butter candy



土産として根強い人気のキャンディ。
Popular candy that is a well-known souvenir.

東北地方 Tohoku region

南部せんべい
nambu-sembei

青森
Aomori pref.

岩手
Iwate pref.

胡麻がたっぷり

小麦粉の生地を円形の型に入れて焼いたせんべい。
It's a rice cracker made by toasting flour dough in a circular mold.

煮て潰した大豆に甘い味をつけ、餅に絡めます。
The soybeans are cooked, mashed, sweetened and put over rice cakes.

ずんだ餅
zunda-mochi

宮城
Miyagi pref.

「ずんだ」とは青大豆のこと

クルミゆべし
kurumi-yubeshi

福島
Fukushima pref.

甘いクルミの餅菓子。
Yubeshi is a sweet walnut rice cake.

関東地方 Kanto region

東京
Tokyo

雷おこし
kaminari-okoshi

米を餅にして焙煎し、水飴などを混ぜて固めたもの。
Pieces of rice cake are roasted and shaped with starch syrup, etc.

埼玉
Saitama pref.

草加せんべい
soka-sembei

しょうゆ味のせんべい。
It's a soy sauce-flavor rice cracker.

群馬
Gunma pref.

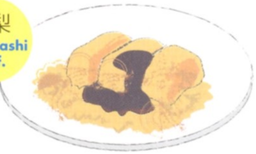
焼きまんじゅう
yaki-manju

味噌だれをつけて焼いたまんじゅう。
This is a type of steamed bun with bean paste filling, finished by toasting with *miso* sauce.

中部地方 Chubu region

信玄餅
Shingen-mochi

山梨
Yamanashi pref.



加工した餅にきな粉をまぶしたもの。黒蜜をかけて食べます。
It's processed rice cakes sprinkled with soybean flour. Served with brown sugar syrup.

ういろう
uiro

愛知
Aichi pref.

米粉に砂糖と水を混ぜて練り、蒸し上げたもの。
Uiro is made by mixing, kneading and steaming rice flour, sugar and water.

近畿地方 Kinki region

八ツ橋
yatsuhashi

京都
Kyoto pref.

シナモン風味が特徴

ソフトな生タイプも人気

米粉と砂糖で作った甘いせんべいの一種。
It's a type of sweet rice cracker made of rice flour and sugar.

わらびのデンプンを固め、きな粉や黒蜜をかけたもの。
Warabi-mochi is made of bracken starch and served with soybean flour and brown sugar syrup.

奈良
Nara pref.

わらび餅
warabi-mochi

中国地方 Chugoku region

紅葉（もみじ）の形をした焼きまんじゅうです。
This is a steamed and toasted bun with bean paste filling, shaped in a maple leaf.

もみじまんじゅう
momiji-manju

広島
Hiroshima pref.

四国地方 Shikoku region

タルト
taruto

愛媛
Ehime pref.

カステラ生地で餡を巻いたもの。
An (sweet bean paste) was rolled into the castella dough.

九州地方 Kyushu region

ポルトガルから伝わった焼き菓子。
The baked confectionery from Portugal.

長崎
Nagasaki pref.

カステラ
Nagasaki (castella)

沖縄 Okinawa

サーターアンダギー
sata-andagi

沖縄
Okinawa pref.

丸くて甘い揚げ菓子。
They are round and sweet deep-fried buns.

伝統料理

Traditional Cuisine

季節ごとに旬のものをおいしくいただく、繊細で見た目にも美しい日本食。海外に浸透している料理も多くありますが、本場の味覚を紹介しましょう。

会席料理

Kaiseki Cuisine

日本伝統のコース料理。献立は一汁三菜（吸い物、刺身、焼き物、煮物）が基本です。

This traditional Japanese course meal basically includes a bowl of soup and three other dishes (*sashimi*, a grilled dish and a simmered dish).

献立

Menu

1 先付（さきづけ）＝「前菜」
hors d'oeuvre

4 鉢肴（はちざかな）＝「焼き物」
grilled dish

2 椀物（わんもの）＝「吸い物」
soup

この流れに
揚げ物
(deep-fried dish)
などが加わる
場合も

5 強肴（しいざかな）＝「煮物」
simmered dish

3 向付（むこうづけ）＝「刺身」
sashimi

※提供される献立と順番は店によって異なります。

6 止め肴（とめざかな）
vinegared/
marinated dish

※**vinegared**〜は「酢の物」、**marinated**〜は「和え物」です。

最後にご飯とデザートが出てきます。
A bowl of rice and a dessert will be served at the end.

7 食事
final dishes

香の物
pickles

止め椀
miso soup

ご飯
cooked rice

会席料理は
日本料理における
ごちそう(feast)と
言えるでしょう

8 水菓子（みずがし）
fruit

※果物ではなく、甘味や洋菓子の場合もあります。

精進料理

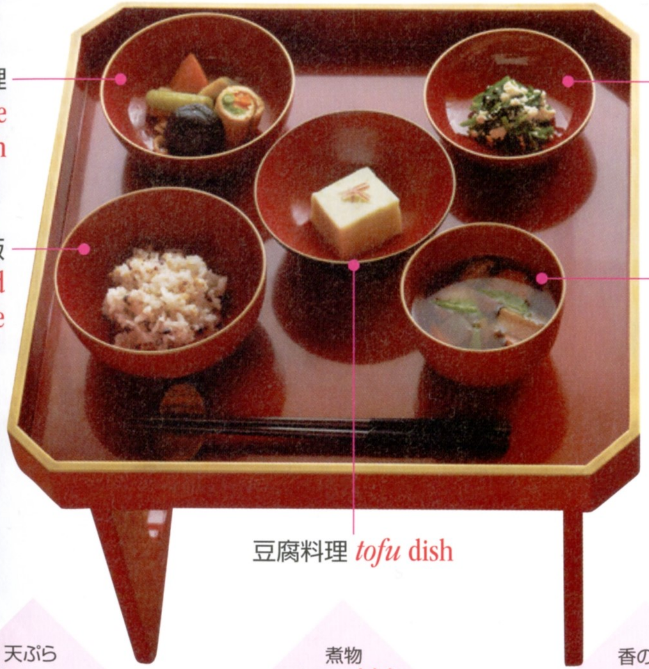
Buddhist Cuisine

僧侶の食事として、野菜や豆類など、植物由来の食材を使った料理です。

This monks' meal contains vegetables, beans and other plant-based ingredients.

料理の内容

Varieties of Dishes



天ぷら
tempura

煮物
simmered dish

香の物
pickles

関連語句

しょうゆ味	塩味	味噌味	出汁
soy sauce flavor	salt flavor	*miso* flavor	soup stock
酢	酢味噌	ゴマ	こんにゃく
vinegar	vinegared *miso*	sesame	konjac

お寺の修行体験で
精進料理が
提供される
ことも

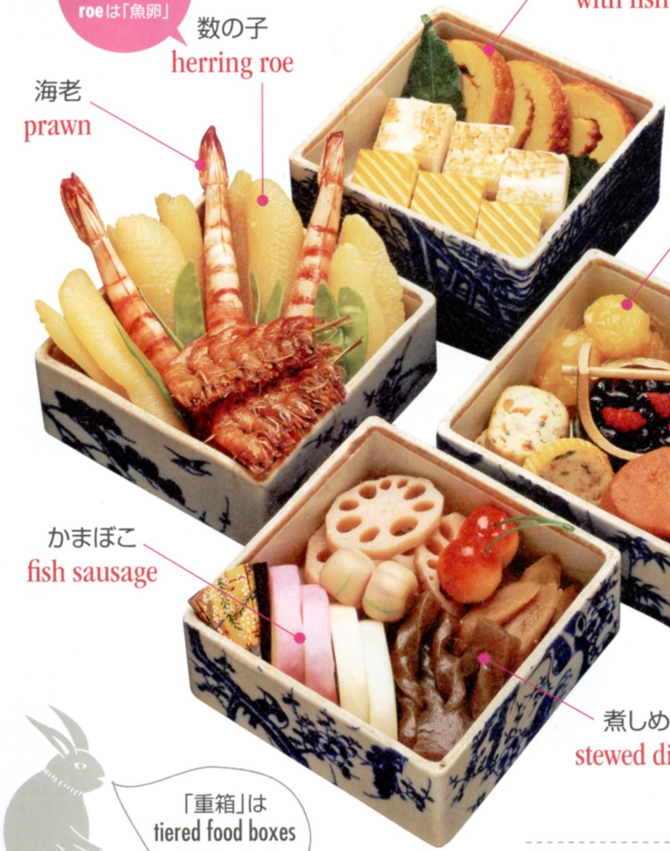
ベジタリアンにおすすめの料理です。
It is recommendable for vegetarians.

節句料理

Sekku Meal (Seasonal Celebration Meal)

伝統的な年中行事を行う季節の節目に食べる料理です。
The Japanese celebrate traditional seasonal events with *sekku* meal.

おせち　*Osechi* (New Year Meal)



伊達巻き
rolled omelet mixed with fish paste

herringは「ニシン」、**roe**は「魚卵」

数の子
herring roe

海老
prawn

mashedは「すりつぶした」、**chestnut(s)**は「栗」

栗きんとん
mashed sweet potatoes with chestnuts

かまぼこ
fish sausage

黒豆
cooked black soybeans

煮しめ
stewed dish

stewedは「煮込んだ」**dish**は「料理」

「重箱」は
tiered food boxes
と言います

西洋風や中華風など、おせちのバリエーションも増えてきました。
Variations of *osechi* have increased, such as Western-style and Chinese-style.

関連語句

焼き肴 grilled fish	昆布巻き kelp roll filled with fish
紅白なます Japanese radish and carrot pickles	

年中行事と食べ物　Traditional Seasonal Events and Food

正月
New Year

雑煮
soup containing rice cake

七草がゆ
rice porridge with seven spring herbs

節分
Setsubun (day before the beginning of spring)

福豆
roasted beans

恵方巻
lucky direction roll

桃の節句
Girls' Day

菱餅
colorful diamond-shaped rice cakes

端午の節句
Boys' Day

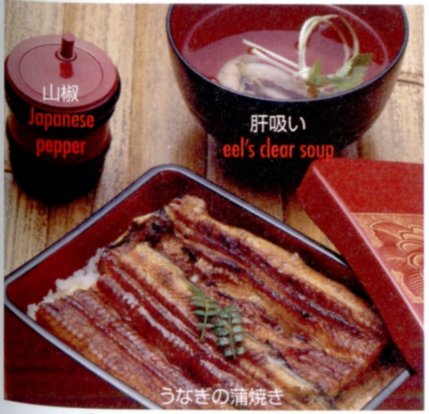
ちまき
rice powder cake wrapped in a bamboo leaf

七五三
7-5-3 Festival

千歳飴
red and white stick candy

土用の丑
Day of Ox in Summer

うな重
rice box topped with grilled eel



broiled eel in sweet soy-based sauce

関連語句

おはぎ	*obagi* (soft rice cake covered with sweet bean paste, etc.) ※春と秋のお彼岸に食べます。
花見だんご	sweet dumplings for cherry blossom viewing
月見だんご	sweet dumplings for moon viewing
年越しそば	buckwheat noodles for New Year's Eve

うなぎは夏バテ予防に効果があると言われます。
Eels are said to be effective for preventing heat exhaustion.

Japanese Table Manners

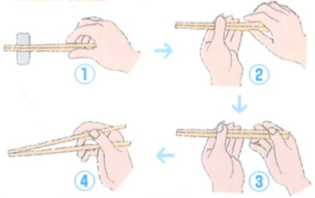
日本食のマナー

和食のマナーは、海外の食事作法とは異なる日本独自のものです。

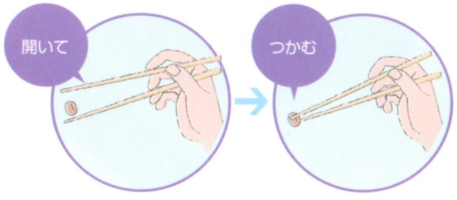
箸を使う
Using Chopsticks

右手で箸を持ち上げ、左手を箸の下に添えたら、右手をスライドさせ正しい形で持ち直します。

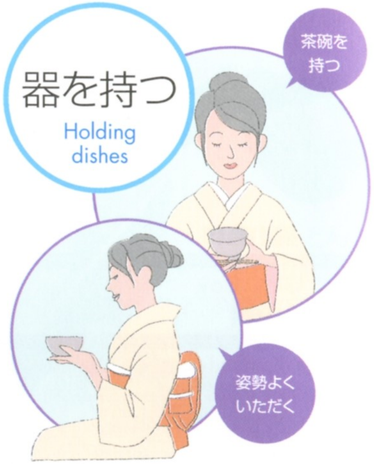
Pick the chopsticks up with your right hand and place the left hand under them. Slide the right hand into the correct form.



箸の使い方 Use of chopsticks



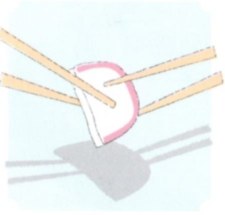
器を持つ
Holding dishes


茶碗を持つ
姿勢よくいただく

茶碗、お椀、小皿などは手に持ち、背筋をのばしていただきます。

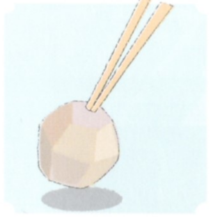
Hold a rice bowl, a soup bowl or a small plate with your hand and take some food from it while sitting upright.

NG マナー
Prohibited Manners



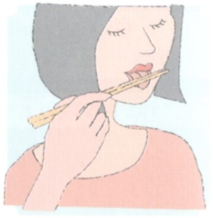
●箸から箸へ食べ物を渡さない(**拾い箸**)。

Don't pass food from your chopsticks to another's (*hiroibashi*).



●箸を食べ物に突き立てない(**刺し箸**)。

Don't stick the chopsticks into food (*sashibashi*).



●箸先をなめない(**ねぶり箸**)。

Don't lick the tips of chop-sticks (*neburibashi*).

●テーブルに肘をついたまま食べない。

Don't eat with your elbow on the table.

●置いたままの器に口を近づけて食べない。

Don't bring your mouth close to the dish on the table.

●器に直接口をつけて食べ物をかき込まない。

Don't put your mouth on the container and gulp down food.

Sightseeing

第3章

JAPANを楽しむ!

日本は歴史的な建造物や美しい自然など、見どころが満載。
温泉やスポーツなどの楽しみもいろいろです。
交通、宿泊を含む、観光に関する英語表現を覚えましょう。

●相手を誘うフレーズいろいろ

~を見に行きましょう。
Let's go see + 名所・イベント.

~に(一緒に)行きませんか?
Shall we go to + 観光地?

※Shall we~はLet's~よりもかしこまった表現です。

~するのはいかがですか?
Would you like to play + スポーツ?

※フレーズに加える名詞には通常冠詞(a/an、the)が必要ですが、最悪付けなくても通じます。

交通機関

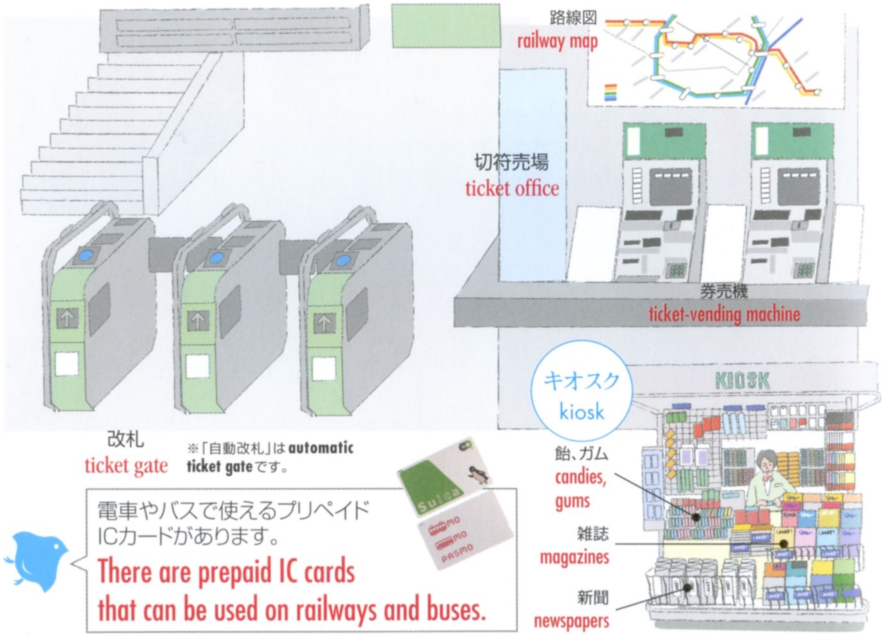
Transportation

東京をはじめとする日本の大都市では地下鉄網が発達しています。地方へのアクセスも新幹線や飛行機などでスムーズに移動できます。

鉄道 Railways

日本の鉄道の運行は時間に正確なことで有名です。
Japanese trains are famous for being punctual.

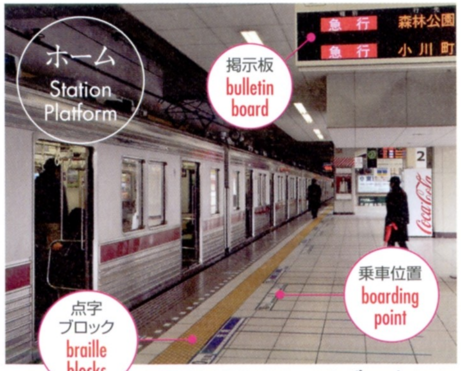
駅の構内 Station Premises



路線図
railway map
切符売場
ticket office
券売機
ticket-vending machine
キオスク
kiosk
KIOSK
改札
ticket gate
飴、ガム
candies, gums
雑誌
magazines
新聞
newspapers
Suica
PASMO

※「自動改札」は **automatic ticket gate** です。

電車やバスで使えるプリペイドICカードがあります。
There are prepaid IC cards that can be used on railways and buses.



ホーム
Station Platform
掲示板
bulletin board
急行 森林公園
急行 小川町
乗車位置
boarding point
点字ブロック
braille blocks

※視覚障害者を誘導するブロック(**tactile paving**)です。

駅で食事＋お買い物 Meal＋shopping at the station

駅構内の商業スペース「駅ナカ」。さまざまな店舗が並び、食事や買い物が駅の中で済ませられて便利です。

支払いはICカードでOK
Payment is possible with IC cards.

ラッシュアワー Rush hour

朝夕の通勤ラッシュ時、都会の駅では当たり前の満員電車は、日本ならではの風景かもしれません。

女性専用車両
women-only car

まだ乗れる? もう乗れない?
Can more passengers ride? Is the car full?

この車両は朝9時半まで女性専用です。
This train car is for women only until 9:30 a.m.

駅員
station staff

電車 Trains

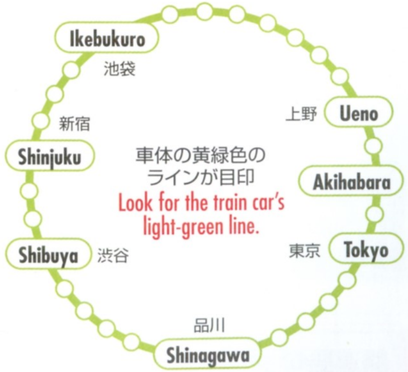
JR在来線
JR local line

私鉄
private raillway

※JR(**Japan Railways**)は、日本全国に6つの旅客鉄道(北海道、東日本、東海、西日本、四国、九州)を持っています。

山手線 JR *Yamanote* line

東京都心部の鉄道網の要。環状運転を行う、JR東日本運営の路線です。



Ikebukuro
池袋
新宿
Shinjuku
Shibuya
渋谷
品川
Shinagawa
東京
Tokyo
Akihabara
上野
Ueno

車体の黄緑色のラインが目印
Look for the train car's light-green line.

関連語句

各駅停車 local train	急行 express	停車する stop	通過する pass
平常運転 normal operation	不通 service interruption	(運行の)遅れ delay	乗り換え change
始発 the first train	終電 the last train	ホームドア platform edge door	時刻表 timetable

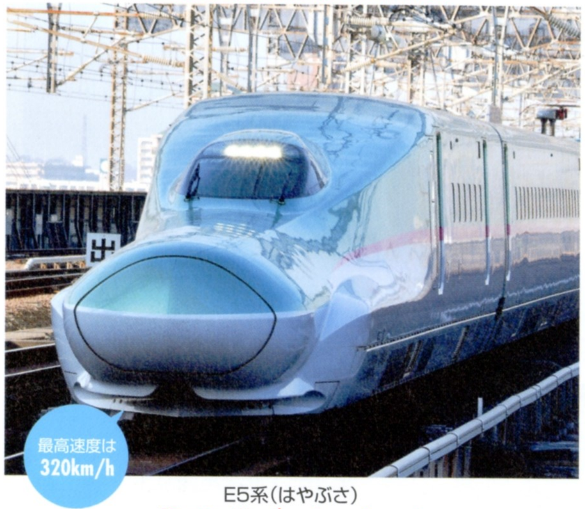
新幹線 *Shinkansen*/Bullet Trains

新幹線の種類

types of *Shinkansen*

北海道·東北新幹線

Hokkaido and Tohoku *Shinkansen*



E5系（はやぶさ）
E5 series (*Hayabusa* Super Express)

東海道·山陽新幹線

Tokaido and Sanyo *Shinkansen*

N700A（のぞみ）
N700A (*Nozomi* Super Express)

九州新幹線

Kyushu *Shinkansen*

800系（つばめ）
800 series (*Tsubame* Super Express)

●日本が世界に誇る、JRグループ運営の新幹線。路線名を表す場合は英語でもそのまま*Shinkansen*ですが、列車名を表す場合には「超特急」という意味のSuper Expressが使われます。

時速200km以上で走る高速鉄道です。
High-speed rail that operates at 200km/h or more.

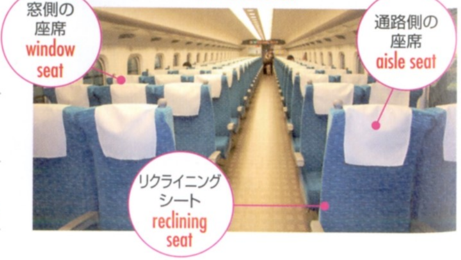
乗り心地の良さと高い安全性も自慢です。
These trains boast comfortable rides and high safety standards.

関連語句

指定券 seat reservation ticket	予約する make a booking
自由席 non-reserved seat	指定席 reserved seat
グリーン車 green car	車内販売 refreshments trolley service

車両内の様子

car interior



その他の鉄道 Other Railway Systems

地下鉄

subway

※東京以外では、札幌、仙台、埼玉、横浜、名古屋、京都、大阪、神戸、広島、福岡で地下鉄が走っています。

東京の地下鉄 Subways in Tokyo

東京の地下鉄各線には、色とアルファベットが割り当てられています。

東京メトロ Tokyo Metro

H 日比谷線 *Hibiya Line*
G 銀座線 *Ginza Line*
M 丸の内線 *Marunouchi Line*
T 東西線 *Tozai Line*
N 南北線 *Namboku Line*
Y 有楽町線 *Yurakucho Line*
C 千代田線 *Chiyoda Line*
Z 半蔵門線 *Hanzomon Line*
F 副都心線 *Fukutoshin Line*

都営地下鉄 *Toei* Subway

A 都営浅草線 *Toei Asakusa Line*
I 都営三田線 *Toei Mita Line*
S 都営新宿線 *Toei Shinjuku Line*
E 都営大江戸線 *Toei Oedo Line*

新交通システム

new transit system

ゆりかもめ
Yurikamome

モノレール

monorail

東京モノレール
Tokyo Monorail

路面電車 Streetcars/trams

かつての風情ある車両はあまり見られなくなりましたが、現役で活躍する路面電車が日本各地で走っています。

阪堺電車
Hankai Tramway **(Osaka)**

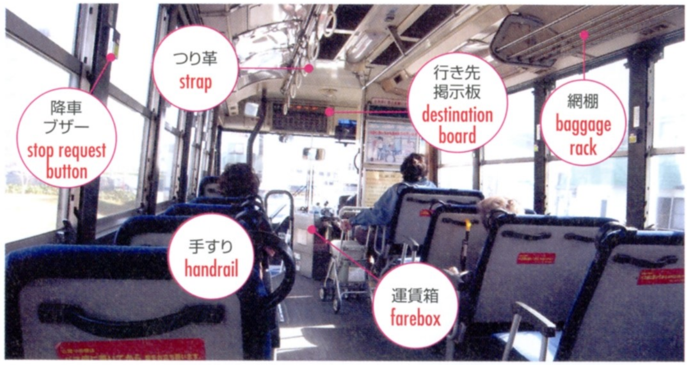
都電荒川線
Toden Arakawa Line **(Tokyo)**

広島電鉄
Hiroshima Electric Railway **(Hiroshima pref.)**

● バス
Buses

日本ではICカード対応のバスや、ノンステップバスが普及しています。
Buses that accept IC cards and low-floor buses are becoming common in Japan.

バスの車内 Bus Interior


降車ブザー
stop request button
つり革
strap
行き先掲示板
destination board
網棚
baggage rack
手すり
handrail
運賃箱
farebox

関連語句
整理券 numbered ticket
運賃 fare
両替 exchange
急ブレーキ sudden braking

乗り降りの方法 How to Get On/Off the Bus

前扉から乗る
Get on from the front door

（乗る時）運賃箱に運賃を投入。
Put money in the farebox.
↓
（降りる時）後扉から降りる。
Get off from the rear door.

後扉から乗る
Get on from the rear door

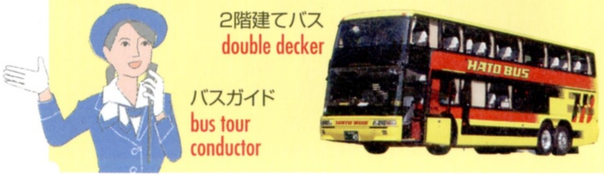
（乗る時）整理券を取る。
Pick up a numbered ticket.
↓
（降りる時）運賃箱に運賃を投入。
Put money in the farebox.

前扉から降りる。
Get off from the front door.

このバスは全区間、均一運賃です。
You can pay a flat rate for all distances.

観光バス Sightseeing bus

観光名所巡りやグルメツアーなど、さまざまなプランが選べる観光バス。2階建てバスや、水陸両用車もあります。


2階建てバス
double decker
バスガイド
bus tour conductor

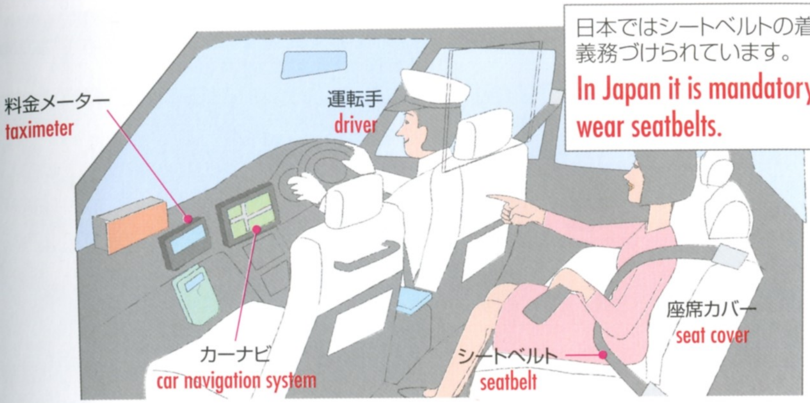
関連語句	
バス停 bus stop	バスターミナル bus terminal
路線バス route bus	リムジンバス limousine bus
高速バス（長距離路線バス） express bus (long-distance bus)	

● タクシー
Taxis

日本のタクシーは、運転手がドアを自動開閉してくれます。
In Japanese taxis, the driver will open and close the automatic door.

タクシーの車内 Taxi Interior

日本ではシートベルトの着用が義務づけられています。
In Japan it is mandatory to wear seatbelts.


料金メーター
taximeter
運転手
driver
カーナビ
car navigation system
シートベルト
seatbelt
座席カバー
seat cover

空車は助手席側に赤色で「空車」と表示されます。
Vacant taxis have a red sign "空車" illuminated in front of the passenger seat.

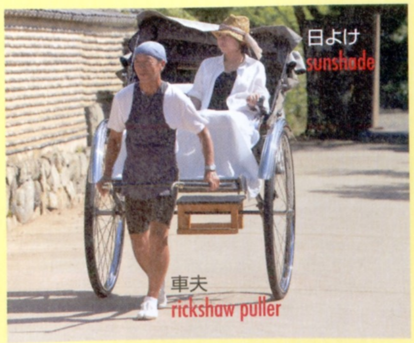
●移動手段だけじゃないタクシー。運転手のガイドによる名所巡りが楽しめる貸切タクシーもあります。また、おすすめのグルメスポットを教えてくれることも。

関連語句
タクシー乗り場 taxi stand
回送 out of service
初乗り運賃 base fare
深夜割増 night extra fare

人力車 Rickshaw

かつて日本で移動手段だった人力車が観光地で復活。おすすめスポットを知り尽くした車夫の案内で、のんびり観光が楽しめると人気です。

2人乗り
two-seat
ひざ掛け
blanket


日よけ
sunshade
車夫
rickshaw puller

船 Boats

水上交通は移動手段としてだけでなく、観光にも利用できて便利です。
Water transport is convenient not only as a means of travel but also for sightseeing.

船の種類 Types of Boats

水上バス
water-bus

この桟橋が水上バス乗り場です。
This is a water-bus landing pier.

川下り舟
river cruise boat

フェリー
ferry

遊覧船
pleasure boat

風情のある船 Boats with charm

昔ながらの風情ある船が、日本各地で現在も運航しています。観光客に人気です。

花火
fireworks
橋
bridge

●屋形船 *yakata-bune*

畳敷きの船内でお酒や食事が楽しめる屋形船。季節や時間帯で異なる水上からの眺めも楽しみのひとつです。

矢切の渡し
yagiri no watashi

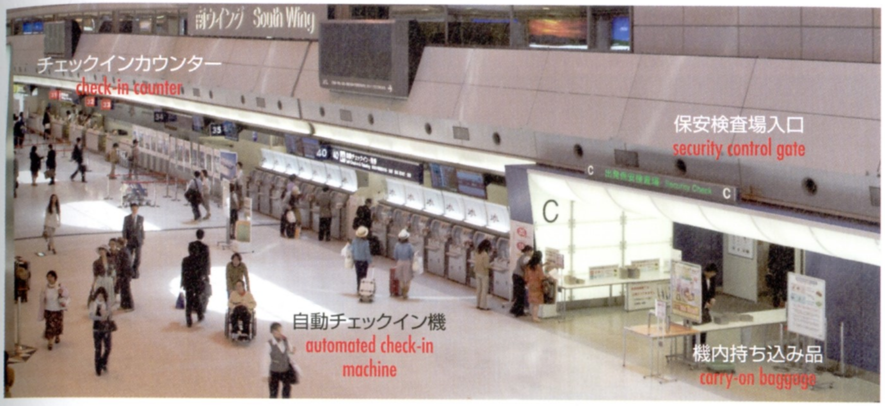
●渡し船 *watashi-bune*

川の両岸を往復する渡し船は、江戸時代からの庶民の交通手段。

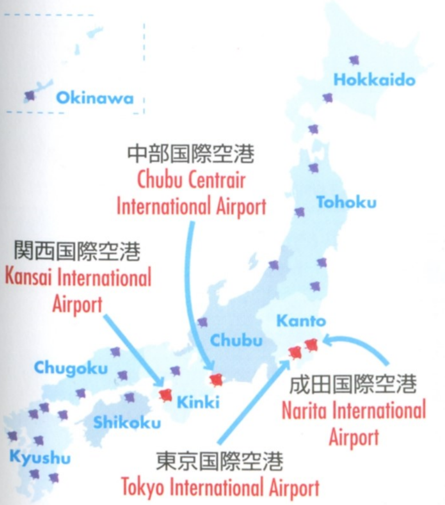
飛行機 Airplane

国内線を利用すれば、日本各地の観光名所へ短時間で移動できます。
By using domestic flights, you can go to sightseeing spots throughout Japan in a short time.

ターミナルビル内の様子 Terminal Building Interior


南ウイング South Wing
チェックインカウンター
check-in counter
保安検査場入口
security control gate
自動チェックイン機
automated check-in machine
機内持ち込み品
carry-on baggage

おもな空港 Major Airports


Okinawa
Hokkaido
中部国際空港
Chubu Centrair International Airport
Tohoku
関西国際空港
Kansai International Airport
Kanto
Chubu
Chugoku
Kinki
成田国際空港
Narita International Airport
Shikoku
Kyushu
東京国際空港
Tokyo International Airport

選べる航空会社 Airlines of choice

JALやANAなど従来の航空会社に加え、LCC（Low Cost Carrier＝格安航空会社）が日本にも参入。料金とサービスを検討して、賢く選びたいものです。

空の旅がぐっと身近なものに
Flights that enable travel with ease

関連語句

搭乗時刻 boarding time	到着時刻 arrival time	離陸 takeoff	着陸 landing
滑走路 runway	定刻運行 on-time operation	遅延 flight delay	欠航 flight cancellation

宿泊施設

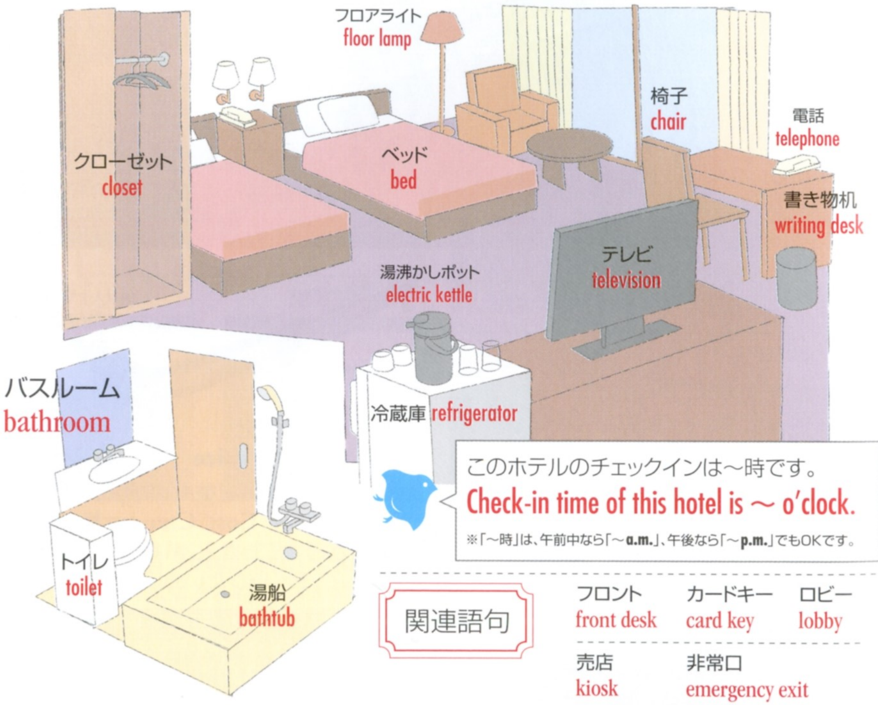
Accommodation

日本の宿泊施設には、大きく西洋式のホテルと和式の旅館の2つがあり、規模やサービスの違いによってさらに細分化されます。

一般的なホテル
General Hotel

システムは諸外国と同じなので、外国人観光客もとまどうことなく宿泊できます。
As Japanese hotels are run in the same system as in other countries, foreign tourists will never get confused.

客室内　Room Interior


フロアライト
floor lamp
椅子
chair
電話
telephone
クローゼット
closet
ベッド
bed
書き物机
writing desk
テレビ
television
湯沸かしポット
electric kettle
バスルーム
bathroom
冷蔵庫 refrigerator
トイレ
toilet
湯船
bathtub

このホテルのチェックインは〜時です。
Check-in time of this hotel is 〜 o'clock.
※「〜時」は、午前中なら「〜**a.m.**」、午後なら「〜**p.m.**」でもOKです。

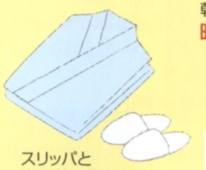
関連語句

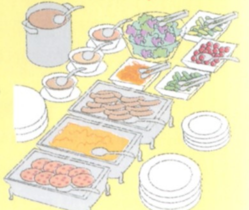
フロント front desk	カードキー card key	ロビー lobby
売店 kiosk	非常口 emergency exit	

ホテルのサービス Hotel services

日本では、宿泊客がリラックスできるように、スリッパや寝間着が用意されているホテルが多くあります。

朝食がセットになった宿泊プランも日本では一般的。海外ではそのような宿はB&B（Bed & Breakfast）と呼ばれます。


スリッパと寝間着は室内専用
Slippers and nightwear are specifically for inside the room.


朝食はビュッフェスタイルが主流
Breakfast in buffet style is common.

カプセルホテル
Capsule Hotel

ベッド、寝具などの設備がコンパクトにまとまったカプセル内に入って眠ります。
Capsule hotel users sleep in a "capsule" which contains bedding and other amenities.

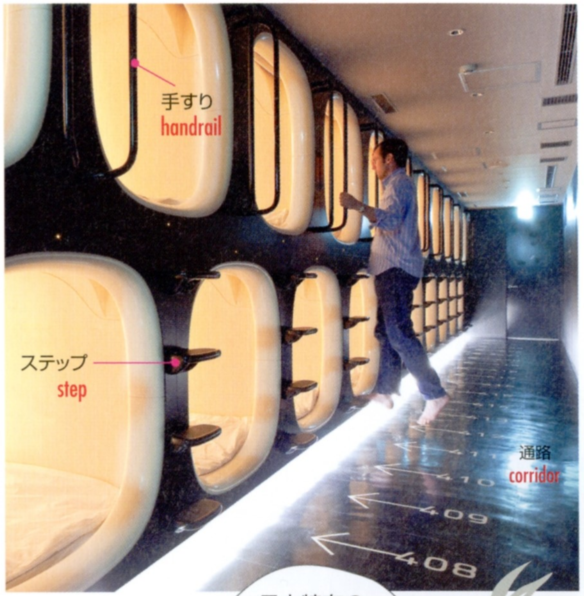
ホテル内の施設　Hotel Facilities

受付
reception

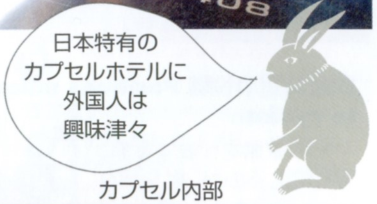
※宿泊客はここで靴を預けます。

シャワールーム
shower room

就寝スペース
sleeping space


手すり
handrail
ステップ
step
通路
corridor

近未来の住居のようですね。
Looks like a residence of the near future.

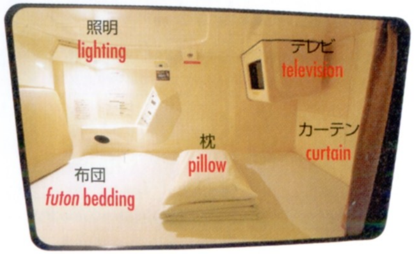

日本特有の
カプセルホテルに
外国人は
興味津々

宿泊料金が安いのが魅力的です。
The cheap accommodation fee is attractive.

関連語句

上段 upper bunk	下段 lower bunk
ラウンジ lounge	ロッカールーム locker room
コインランドリー coin-operated laundry	

カプセル内部
inside the capsule

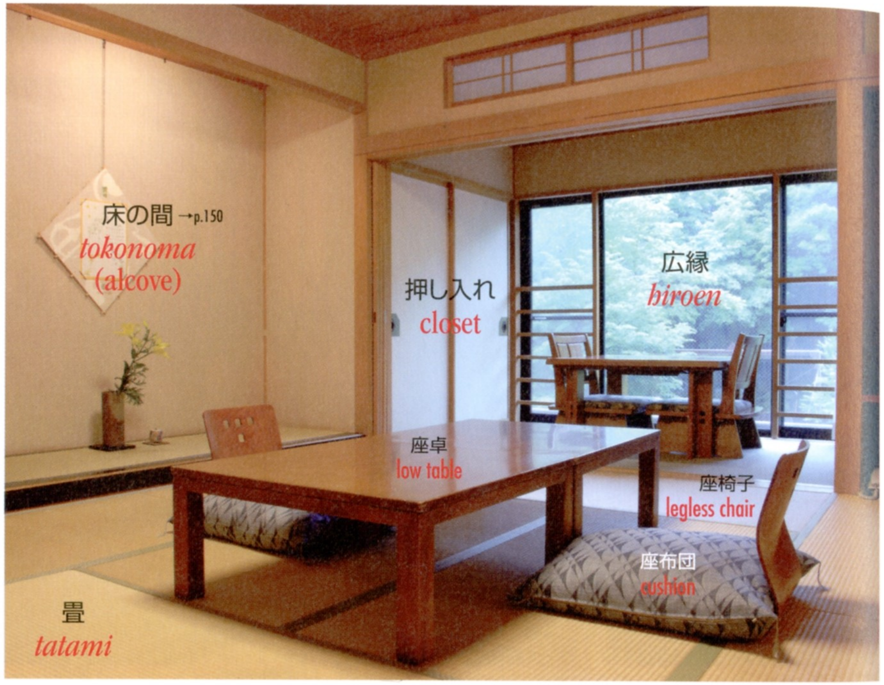

照明
lighting
テレビ
television
カーテン
curtain
枕
pillow
布団
futon bedding

旅館 Ryokan (Japanese-style Hotel)

「おもてなし」の精神で、気配りが行き届いたサービスの和風宿泊施設です。

A *ryokan* is a Japanese-style hotel where guests will receive sensitive and heart-warming services in a spirit of "*omotenashi* (selfless hospitality)."

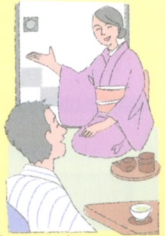
旅館の部屋の様子 Ryokan Room Interior



旅館特有の役職 Positions unique to *ryokan*

その旅館を代表する顔、とも言えるのが、宿を切り盛りする女主人「女将（おかみ）」。

施設の説明や食事の用意などをしてくれる部屋係は「仲居」と呼ばれます。



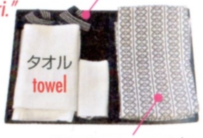
観光名所も教えてくれる
They will tell you about sightseeing places.

心づけは必要ありません。
It is not necessary to tip.

※宿泊料金には通常サービス料が含まれているので、チップは不要。

夕食はこの部屋に運ばれます。
Dinner will be served in this room.

夕食は会席料理が一般的
Dinner is generally "*kaiseki-ryori.*"



寝間着にもなる浴衣
Yukata also function as pajamas

LLサイズの浴衣はありますか?
Do you have *yukata* in LL size?

旅館の施設 Ryokan Facilities

温泉
hot spring

大浴場
large bathroom

露天風呂
open-air bath

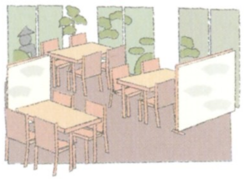
●家族やカップル向けの貸切風呂。鍵をかければ安心です。

※利用には事前の予約が必要だったり、時間制限を設けているところも。

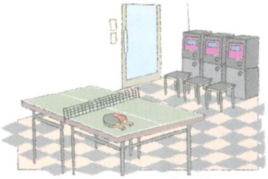
貸切風呂
reserved bath

鍵をかけるのを忘れずに。
Don't forget to lock the door.

食事処
dining room



娯楽室
amusement room



関連語句

宴会場 banquet hall	日本庭園 Japanese garden	女将 proprietress
番頭 head clerk	仲居 maid	板前 chef

さまざまな宿泊施設 Various accommodations

一般的なホテルや旅館の他にも、日本特有の宿泊施設がいろいろあります。

民宿 *minshuku*

特徴 小規模な和風の宿
small Japanese-style lodging

ペンション pension

特徴 小規模な洋風の宿
small western-style lodging

ビジネスホテル budget hotel

特徴 最小限の設備が整った駅前に立地するホテル
hotels located in front of train stations equipped with minimum facilities

ゲストハウス guest house

特徴 バックパッカー向けの簡易宿所
a budget hotel for backpackers

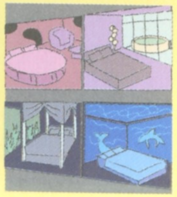
ラブホテル love hotel

※欧米では**boutique hotel**は個性的な小規模の高級ホテルです。

特徴 カップル向けで、「ブティックホテル」とも呼ばれます。
Intended for couples, these are commonly referred to as a "boutique hotel."

HOTEL
HOTEL

部屋ごとにテーマが異なる
Each room has a different theme.



カラオケも楽しめる
You can enjoy *karaoke*.

Enjoying Elegance of Ancient Capitals

古都の風情を楽しむ

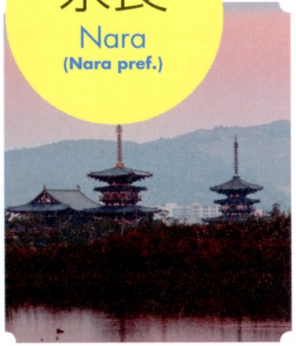
かつて都がおかれていた奈良や京都には歴史的建造物も多く、当時の風情を今も色濃く残しています。

Areas like Nara and Kyoto where capitals once were located have many historical buildings, and even now they retain the distinct atmosphere of the time.

奈良

Nara

(Nara pref.)



歴史ある社寺

Historic temples and shrines

世界遺産に登録されているものや、歴史ある社寺がたくさんあります。

There are a number of historic temples and shrines and some of them are World Heritage sites.

鹿

deer

ならまち

Naramachi

江戸時代末期から明治時代の町並みが残るエリア。

It's an area where you can enjoy the streets built in the last part of the Edo period and the Meiji period.

町を歩けばタイムスリップ感覚

鎌倉大仏の像内は空洞。内部を見学できます

武家の古都

Ancient capital for *samurai*

武士によって築かれた鎌倉には、かつての景観が残っています。

Kamakura, the city originally constructed by *samurai*, still holds the cityscape of the day.

鎌倉

Kamakura

(Kanagawa pref.)

城下町 *Jokamachi*

かつての面影を残す城下町。日本らしい町並みに出会えます。

武家屋敷 *Samurai* residence

会津若松

Aizuwakamatsu **(Fukushima pref.)**

松本城

Matsumoto-*jo* castle

松本

Matsumoto

(Nagano pref.)

茶屋街

Chaya District

金沢

Kanazawa

(Ishikawa pref.)

京都

Kyoto

(Kyoto pref.)

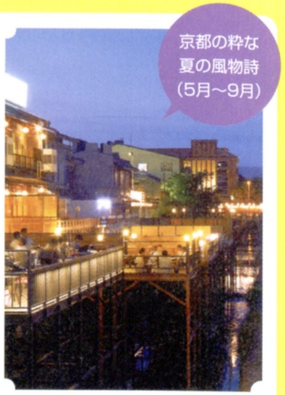
伏見稲荷大社

Fushimi Inari Taisha

全国にある稲荷神社の総本社。赤い鳥居のトンネル「千本鳥居」が有名。

This is the head shrine of many *Inari* shrines throughout Japan. Its red *torii* tunnel "*Sembon-torii*" is famous.

夜はライトアップで幻想的な雰囲気に



京都の粋な夏の風物詩（5月～9月）

鴨川納涼床

Kamogawa noryo-yuka

川の上や、川が見える場所に作られた座敷で、涼みながら料理を楽しみます。

Guests can enjoy food and cool breeze in a balcony just above a river or in a seat with a river view.

祇園

Gion

京都らしいたたずまいの町並みが残るエリア。

Gion is the area where you can still see traditional Kyoto streets.

舞妓姿に変身できる舞妓体験もあり

舞妓

maiko

お茶屋や料亭が点在し、町家が並びます

渡月橋は嵐山を代表する観光名所

嵐山

Arashiyama

春は桜、秋は紅葉が楽しめる風光明媚なエリア。

This is a place of scenic beauty: cherry blossoms in spring and colorful foliage in autumn.

京町家 *Kyo-machiya*

間口が狭くて奥行きのある町家は、京都独特の家屋。現在は、その風情を残した町家造りのカフェや宿泊施設もあります。

温泉

Onsen (Hot Springs)

源泉数、湧出量ともに多い火山国日本では、温泉を楽しむ独特の文化が発達しました。温泉に入ることを目的に旅行をする人も多く、老若男女に好まれています。

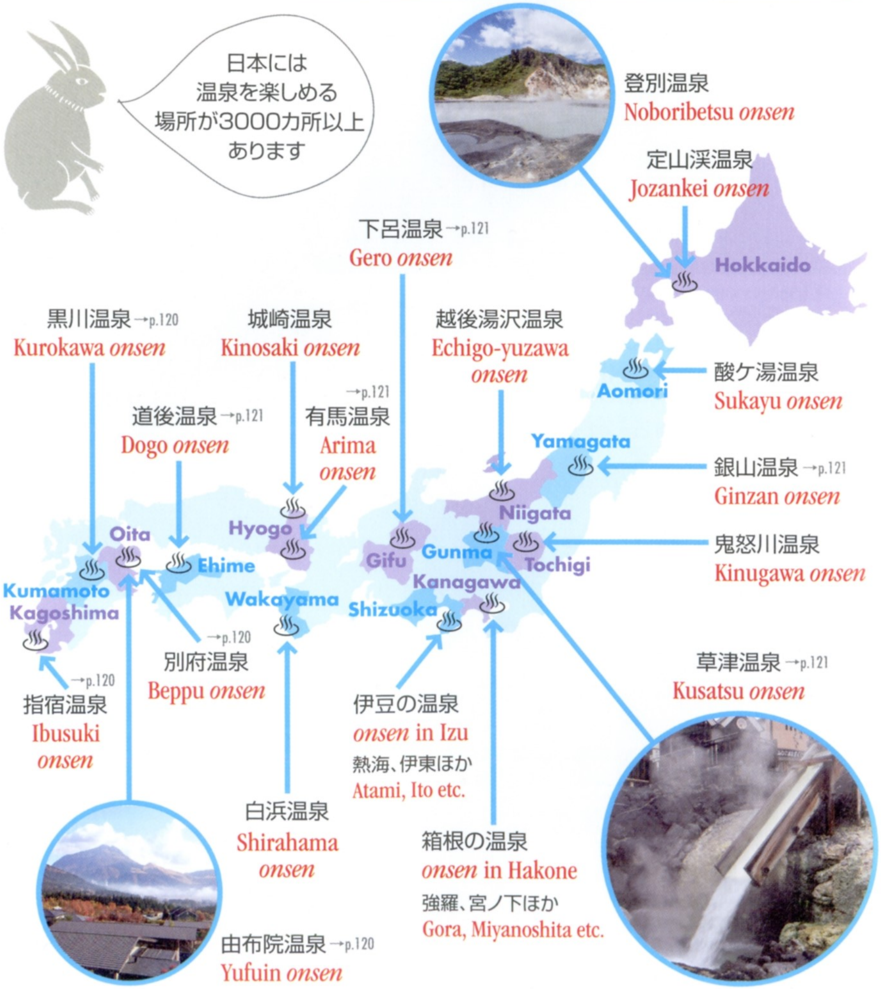
全国の温泉

Onsen throughout Japan

日本各地には、泉質や効能などが異なるさまざまな温泉があります。

There is a wide variety of *onsen* throughout Japan and each *onsen* water contains a specific combination of minerals with particular effects.

おもな温泉地 Major *Onsen*


日本には温泉を楽しめる場所が3000カ所以上あります
登別温泉 Noboribetsu *onsen*
定山渓温泉 Jozankei *onsen*
下呂温泉 →p.121 Gero *onsen*
黒川温泉 →p.120 Kurokawa *onsen*
城崎温泉 Kinosaki *onsen*
越後湯沢温泉 Echigo-yuzawa *onsen*
酸ケ湯温泉 Sukayu *onsen*
道後温泉 →p.121 Dogo *onsen*
→p.121 有馬温泉 Arima *onsen*
銀山温泉 →p.121 Ginzan *onsen*
鬼怒川温泉 Kinugawa *onsen*
草津温泉 →p.121 Kusatsu *onsen*
→p.120 別府温泉 Beppu *onsen*
→p.120 指宿温泉 Ibusuki *onsen*
伊豆の温泉 *onsen* in Izu 熱海、伊東ほか Atami, Ito etc.
白浜温泉 Shirahama *onsen*
箱根の温泉 *onsen* in Hakone 強羅、宮ノ下ほか Gora, Miyanoshita etc.
由布院温泉 →p.120 Yufuin *onsen*
Hokkaido
Aomori
Yamagata
Niigata
Tochigi
Gunma
Gifu
Kanagawa
Shizuoka
Hyogo
Wakayama
Ehime
Oita
Kumamoto
Kagoshima

温泉街 *Onsen* Resort

関連語句

石畳	stone pavement	茶屋	teahouse
土産店	gift/souvenir shop	温泉まんじゅう	*onsen manju*
温泉旅館	*onsen ryokan* (Japanese-style hotel with *onsen*)		

ここの足湯は無料です。
Footbathing here is free of charge.

服を着たまま温泉が楽しめる
You can enjoy *onsen* while still wearing your clothing

外湯巡り
Visiting the area's *onsen*

温泉街では、共同浴場などをはしごする外湯巡りの楽しみもあります。

浴衣にタオルで温泉街を散策
Stroll along the *onsen* town with a towel and *yukata*

この温泉には美肌効果があります。
This *onsen* is effective for skin beauty.

関連語句

●泉質 chemical property of *onsen* water

酸性 acid	中性 neutral	アルカリ性 alkali
単純温泉 plain spring	硫黄泉 sulfur spring	塩化物泉 chloride spring

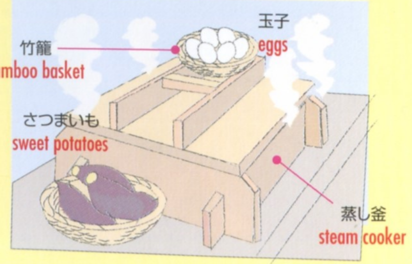
●効能 effect

神経痛 neuralgia	筋肉痛 muscle ache	冷え症 cold sensitivity	打ち身 bruise	切り傷 cut	やけど burn

蒸し場 Steam corner

温泉の蒸気を利用した蒸し場では、食材を持ち込めば、ゆで卵や蒸し野菜などを調理することができます。

高温の蒸気に気をつけて。
Take care of high-temperature steam.


玉子 eggs
竹籠 bamboo basket
さつまいも sweet potatoes
蒸し釜 steam cooker

温泉の入り方
Onsen Etiquette

大浴場では他の客に迷惑をかけないように気を配るのがマナーです。
As etiquette, you have to be careful not to bother others in a public bathroom.

入浴の基本 Basics of Bathing

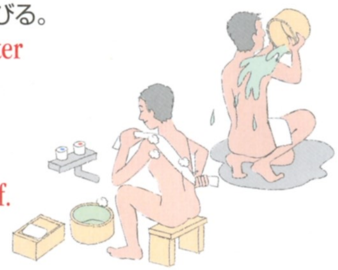
壱 掛かり湯を浴びる。
Pour bathwater over yourself.

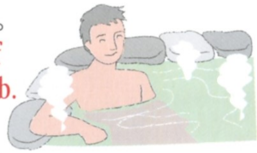
↓

弐 体を洗う。
Wash yourself.

↓

参 湯船に浸かる。
Soak yourself in the bathtub.





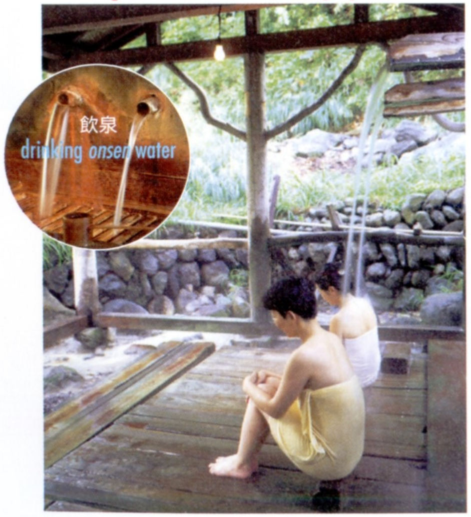
禁止事項 Prohibited Matters

- ●水着を着用しない。
Do not wear swimsuits.
- ●湯船にタオルを入れない。
Do not soak towels in the bathtub.
- ●泳がない。
Do not swim.

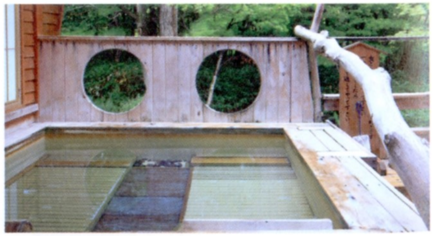
湯かげんはいかがですか?
How is the hot water?

入浴スタイルいろいろ Various Bathing Styles

打たせ湯
massaging style: *onsen* water is poured down from a high place


飲泉
drinking *onsen* water

寝湯
lying down style: a bather lies in a shallow bathtub



岩盤浴
hot stone spa

砂蒸し風呂
sand steam bath

風呂の種類
Types of Bath

湯船の素材や設置される場所の違いで、さまざまな風情が楽しめます。
Different bathtub materials and settings where bathtubs are placed provide you with a wide variety of experiences.

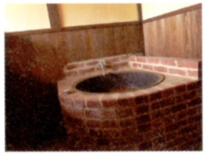
いろいろな風呂 Various Baths

檜風呂
Japanese cypress bathtub

野天風呂
open-air bath

岩風呂
rock bathtub

五右衛門風呂
goemon-buro: metal bathtub heated from beneath



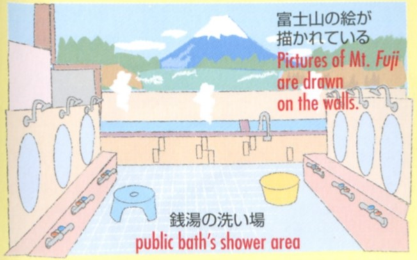
この温泉はすごく熱いから気をつけて。
Mind the temperature. This *onsen* water is very hot.

関連語句

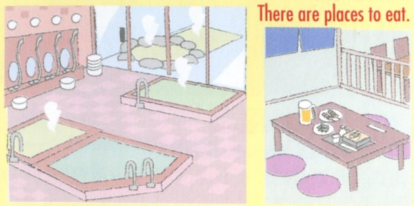
源泉かけ流し fresh water	※温泉水を絶え間なく浴槽に供給すること fresh *onsen* water being continuously provided		
男湯 male bath	女湯 female bath	混浴 mixed bathing	貸し切り reserved bathroom

銭湯 *Sento* (public bath)

公共の入浴施設、銭湯は、地元住民に密着した憩いの場となっています。


富士山の絵が描かれている
Pictures of Mt. *Fuji* are drawn on the walls.
銭湯の洗い場
public bath's shower area

普通の銭湯に比べて規模が大きいスーパー銭湯も人気です。


食事処がある
There are places to eat.
風呂の種類が豊富 full of different types of baths

スーパー銭湯 super *sento*
(large bathhouse with many different services)

Popular *Onsen* and their Characteristics

人気の温泉とその特徴

日本各地にある温泉には、それぞれ特徴があり、楽しみ方もさまざまです。

Onsen in Japan's different regions each have their own characteristics and different ways to be enjoyed.

黒川 温泉
Kurokawa *onsen*

Kumamoto pref.

効能
神経痛、
胃腸病など

露天風呂
Open-air bath

阿蘇山の北にある温泉。ほとんどの宿に、洞窟風呂をはじめとする露天風呂があります。

This *onsen* district is located in the north of Mt. *Asosan*. In many *onsen* hotels, you can enjoy an open-air bath, sometimes bathing in a cave.

地獄めぐり
Jigoku meguri

効能
疲労回復、
神経痛など

日本一の源泉数、湧出量を誇る温泉。さまざまな奇観が見どころの「地獄めぐり」も人気です。

This is the top *onsen* of Japan in terms of the number of spring sources and the amount of water discharge. Enjoy a variety of strange scenery in the popular "*jigoku meguri* (hell tour)"

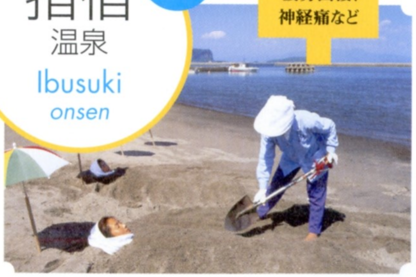
別府 温泉
Beppu *onsen*

Oita pref.

指宿 温泉
Ibusuki *onsen*

Kagoshima pref.

効能
疲労回復、
神経痛など



砂蒸し風呂
Sand steam bath

鹿児島県南端の温泉群の総称。摺ヶ浜温泉は「砂蒸し風呂」で有名です。

Ibusuki is a collection of *onsen* districts in the southern edge of Kagoshima. Surigahama *onsen* is famous for its "sand steam bath."

立ち寄り湯
Stopover bath

風光明媚な山里に湧く温泉。立ち寄り湯や共同浴場も多くあります。

Yufuin is a hot spring in a beautiful mountain village. There are many stopover baths and public baths.

由布院 温泉
Yufuin *onsen*

Oita pref.

効能
リウマチ、
神経痛など

草津 温泉
Kusatsu *onsen*

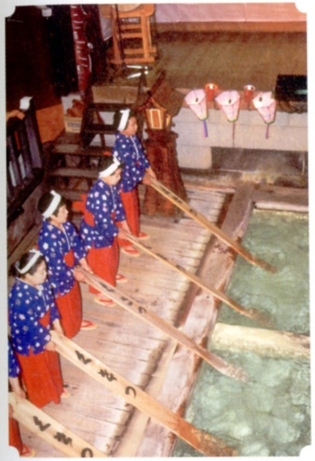
Gumma pref.

効能
肩こり、火傷
など

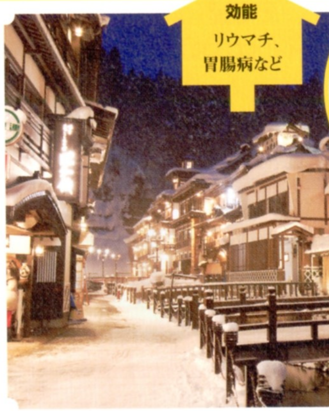
湯もみ見学
Yumomi viewing

東の横綱と評される名湯。昔ながらの風習「湯もみ」を見学・体験できるのも楽しみのひとつです。

Kusatsu is known as the greatest *onsen* in eastern Japan. Visitors can watch or experience their traditional event "*yumomi.*"



効能
リウマチ、
胃腸病など



銀山 温泉
Ginzan *onsen*

Yamagata pref.

大正ロマンの湯
Taisho-roman bath

大正時代に建てられた洋風木造建築の旅館が川の両側に並びます。

Western-style wooden *ryokan* that were built in the Taisho period line both sides of the river.

有馬 温泉
Arima *onsen*

Hyogo pref.

効能
胃腸病、
貧血など

金泉·銀泉
Gold spring and silver spring

日本最古泉とも言われる名湯。塩分と鉄分を多く含み、褐色の「金泉」、透明な「銀泉」が有名です。

It's said to be the oldest *onsen* in Japan. The spring water contains a lot of salt and iron. Arima is famous for brown water called "gold spring" and clear water called "silver spring."

漱石ゆかりの地
Setting for *Natsume Soseki's* novel

日本最古級の歴史を持ち、夏目漱石の『坊っちゃん』にも登場する温泉です。

Dogo is one of the oldest *onsen* in Japan. *Natsume*'s novel "*Botchan*" features this *onsen* district.

効能
呼吸器病、
リウマチなど

道後 温泉
Dogo *onsen*

Ehime pref.

下呂 温泉
Gero *onsen*

Gifu pref.

足湯めぐり
Footbath tour

古い湯治場としての歴史を持つ温泉。無料の足湯も多くあります。

Traditionally, the sick visit Gero to cure their diseases. Free footbaths are available in many places.

効能
運動機能障害、
疲労回復など

ナイトスポット

Night Entertainment Spots

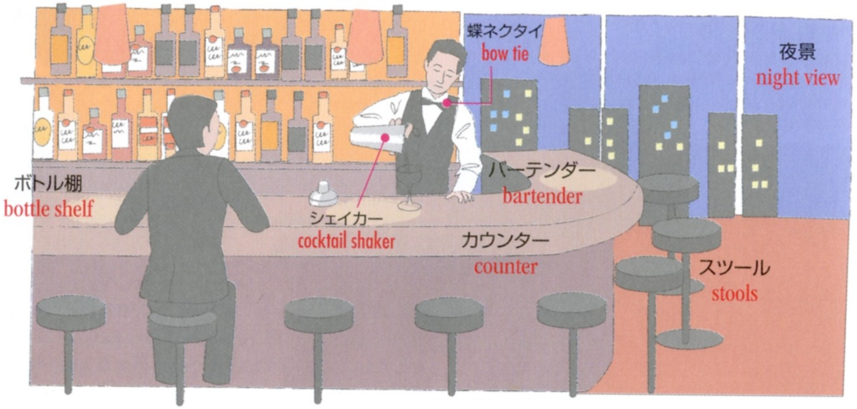
居酒屋（p.90）の他、バーやクラブなど、お酒を楽しむスタイルはさまざま。夜の繁華街ではトラブルに注意して、楽しく過ごしたいものです。

バー

Bar

音楽を聴いたり、競技を楽しんだり、目的別にさまざまな種類のバーがあります。
There are various types of bars for anyone including music and game lovers.

店内の様子 Bar Interior


蝶ネクタイ
bow tie
夜景
night view
ボトル棚
bottle shelf
バーテンダー
bartender
シェイカー
cocktail shaker
カウンター
counter
スツール
stools

関連語句

ウィスキー	whiskey
バーボン	bourbon
ブランデー	brandy
ジン	gin
ウオッカ	vodka
テキーラ	tequila
プールバー	pool table bar
ダーツバー	darts bar
カラオケバー	*karaoke* bar
ショットバー	bar
～のロック	～on the rocks
～の水割り	～and water
～のソーダ割り	～and soda
ミックスナッツ	mixed nuts

※「ショットバー（**shot bar**）」は和製英語です。

スナック Snack bar

繁華街の路地裏で昭和の香りを漂わせる日本独特のバー。狭い店内では常連客が会話やカラオケを楽しみます。

スナックがひしめく路地裏
Back alleys are crowded with snack bars.

立ち飲みバー

standing bar

ワインバー
wine bar
女性に
人気

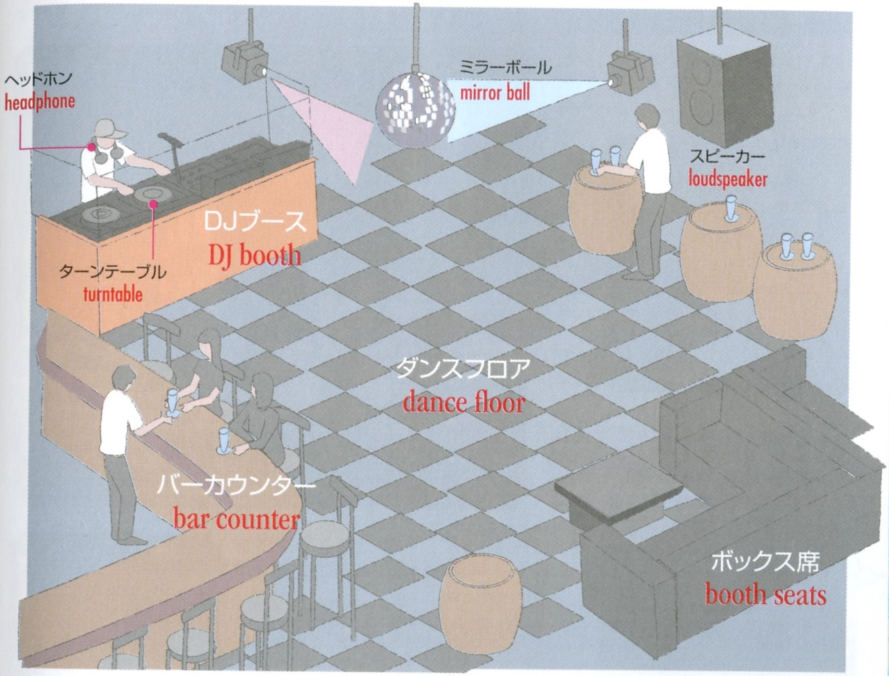
軽く1杯飲みませんか?
Why not have just one drink?

クラブ

Nightclub

朝まで踊れるクラブも多いですが、翌日予定があるならほどほどに。
There are many dancing clubs you can enjoy till morning, but avoid overdoing if you have a plan the next day.

クラブの店内 Inside a Nightclub


ヘッドホン
headphone
ミラーボール
mirror ball
スピーカー
loudspeaker
DJブース
DJ booth
ターンテーブル
turntable
ダンスフロア
dance floor
バーカウンター
bar counter
ボックス席
booth seats

飲み物をとってくるね。
I'll go get you a drink.

フロアで一緒に踊ろうよ。
Let's dance on the dance floor together.

関連語句

イベント	event	パーティ	party
ドリンクチケット	drink ticket	ディスコ	disco
ソウル/R&B	soul/R&B	ヒップホップ	hip hop
ダンス・エレクトロ	electro	テクノ	techno

イベントいろいろ Various events

音楽のジャンルを限定したイベントやファッションショーなど、いろいろな楽しみがあります。

ファッションショー
fashion show
仮装パーティー
cosplay party

夜遊びスポット

日本の大都市では夜遅くまで営業している店が多くあります。ここでは、代表的なスポットを紹介しましょう。

In Japan's large cities there are many shops that are still open for business late into the night. Here we will introduce some representative spots.

新宿
Shinjuku
(Tokyo)

深夜営業の飲食店や遊技施設などがひしめく

歌舞伎町
Kabuki-cho

東京を代表する歓楽街。深夜でもネオンで明るく、「眠らない街」とも言われます。

This is Tokyo's greatest nightlife area. Since neon lights illuminate the streets even late at night, *Kabuki-cho* is called the "sleepless city."

ゴールデン街
Golden Street

個性の強い小さなバーがひしめくエリアです。

Small unique bars are packed in this area.

昭和の露店の風情が残る飲み屋街です。

This drinking district still has some atmosphere of old stands from the Showa period.

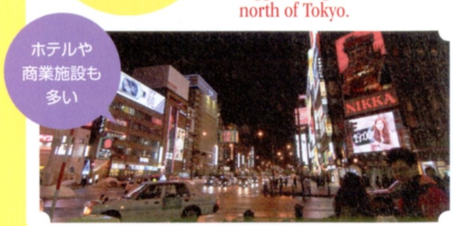
思い出横丁
Omoide Yokocho

札幌
Sapporo
(Hokkaido)

すすきの
Susukino

東京から北で最大の歓楽街として有名なエリア。

Susukino is famous as the biggest nightlife area in north of Tokyo.



ホテルや商業施設も多い

博多
Hakata
(Fukuoka)

中洲
Nakasu

南の九州最大の歓楽街として有名なエリア。

It's famous as the biggest nightlife area in Kyushu, the southern part of Japan.

遊歩道に立ち並ぶ屋台

外国人も多く見かける

六本木を象徴する交差点

六本木
Roppongi
(Tokyo)

かつてはディスコ、今はクラブが多くあるエリア。

They used to have plenty of discos, which turned into clubs now.

麻布
Azabu
(Tokyo)

大人向けのバーが多いエリア。

It's the place to look for many adult-oriented bars.

日本の夜景 Night views in Japan

日本では、都会なら高層ビルやタワーの展望台から、地方なら山頂から、街の灯が作り出す美しい夜景を楽しむことができます。

東京都庁舎から
from Tokyo Metropolitan Government Building No.1

工場夜景ツアー
Factory night view tour

川崎から始まった工場夜景ブーム。現在では全国に広がり、バスやクルーズ船のツアーもあります。

京浜工業地帯
Keihin Industrial Zone

川崎
Kawasaki (Kanagawa)

日本三大夜景
Japan's three greatest night views

函館
Hakodate (Hokkaido)

神戸
Kobe (Hyogo)

長崎
Nagasaki (Nagasaki)

スポーツ

Sports

海に囲まれ、国土の3分の2が山地という地理的条件を持つ日本は、アウトドアスポーツのロケーションとして最適。季節ごとに異なるスポーツが楽しめます。

●ジョギング／サイクリング

Jogging/Cycling

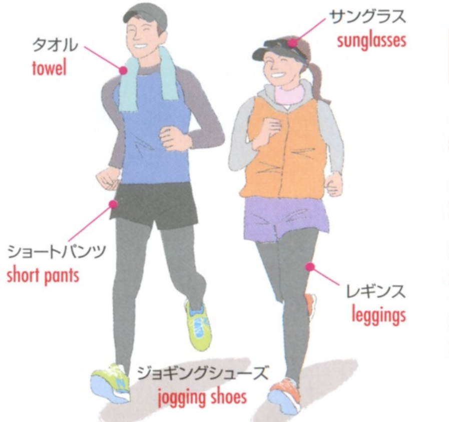
日本では健康志向の高まりもあって、ジョギング愛好者が増えています。
Current high health-conscious lifestyle is increasing the number of jogging enthusiasts in Japan.

ジョギングの基本装備 Basic Gear for Jogging

ランステーション
Running station

ロッカーやシャワーなどを完備した、ランナーをサポートする施設。ジョギングコース付近に増えています。

ここで着替えてジョギングスタート
Here you can change and start jogging.


タオル
towel
サングラス
sunglasses
ショートパンツ
short pants
レギンス
leggings
ジョギングシューズ
jogging shoes

関連語句

ストレッチ	stretching
水分補給	hydration
走行距離	running distance
走行時間	running time

皇居をぐるりと周るコースが人気です。
The running course around the Imperial Palace is popular.

左回りに走るのがルールです。
The rule is to run counter-clockwise.

盛り上がりをみせる市民マラソン
A city marathon that shows a lively side

街なかで、公園でジョギングをするのが、ライフスタイルとして日本でもすっかり定着。市民参加型のマラソンやイベント型のファンランも全国各地で開催されるようになりました。

サンタラン santa run

カラーラン color run

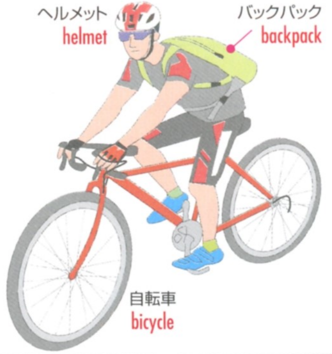
START
東京都庁舎
Tokyo Metropolitan Government Building No.1
GOAL
東京ビッグサイト
Tokyo Big Sight

●市民マラソンの火付け役、東京マラソン
Tokyo marathon, an initiator of city marathons

サイクリングの基礎知識 Basics for Cycling

関連語句

折り畳み自転車	folding bike
空気入れ	bicycle pump
パンク	flat tire


ヘルメット
helmet
バックパック
backpack
自転車
bicycle

交通法規 Traffic regulations

- ●車道を走るのが原則
  In principle, ride on vehicle roads.
- ●車道は左側通行
  Ride on the left with cars.
- ●夜間はライトを点灯
  Turn the light on at night.
- ●二人乗り禁止
  Riding double is prohibited.

歩行者に気をつけて。
Be careful of pedestrians.

歩道では自転車を押して歩きましょう。
Dismount and walk your bicycle on the sidewalk.

レンタサイクル Rental Bicycle

借りる時のポイント
Points when borrowing

- ●身分証の提示が必要
  Necessary to show identification.
- ●料金は時間制
  Charge is based on time.
- ●乗り捨てできる場合も
  One-way rental is also possible.

坂道もラクラク登れますよ。
Easily pedal up hills.

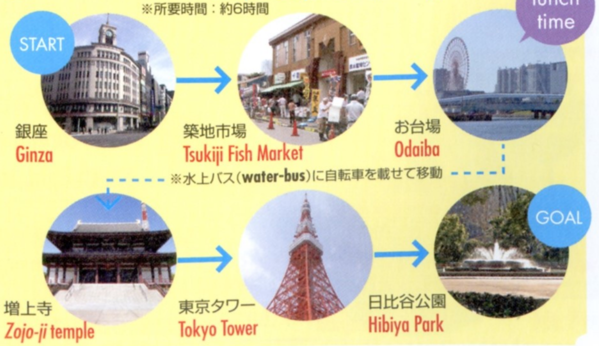
電動アシスト自転車
power-assisted bicycle

サイクリングツアー
Cycling tour

名所を紹介してくれるガイドと一緒に、自転車で観光を楽しむツアーが旅行者に人気です。

歩くより速く、小回りのきく自転車は観光にぴったり
An easy-to-handle bicycle is faster than walking and perfect for sightseeing.

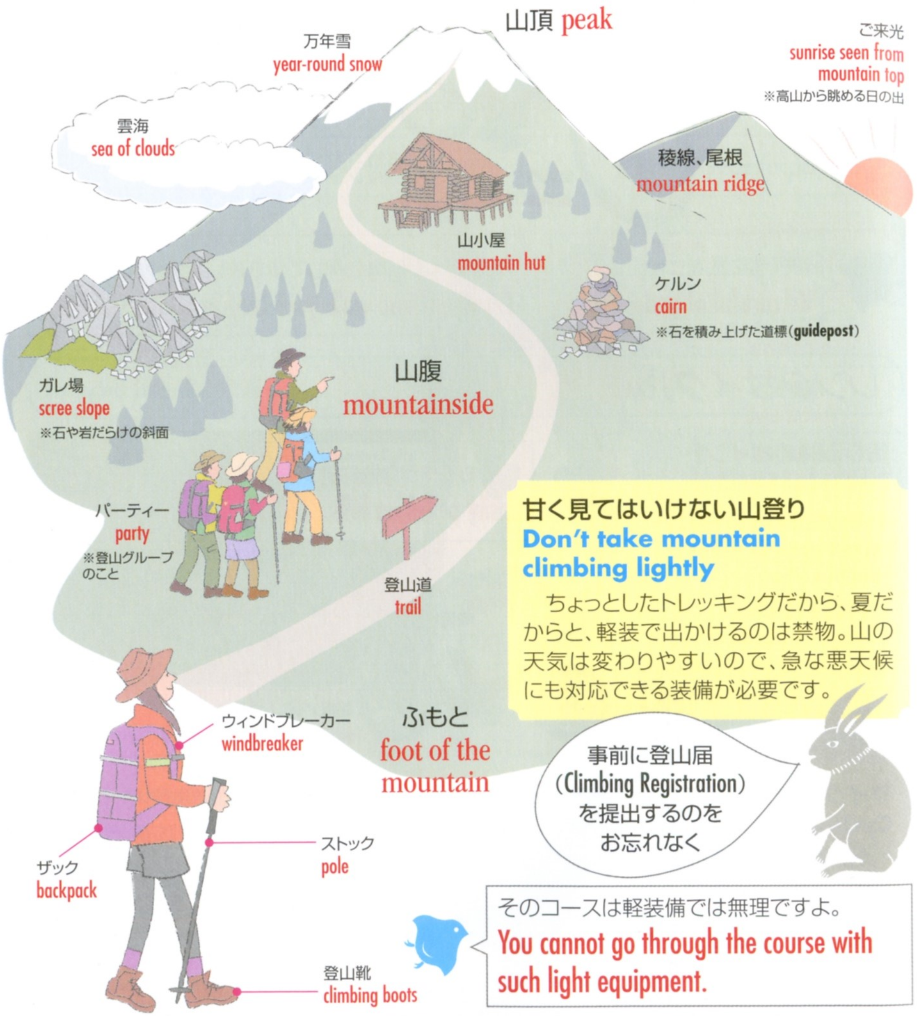
●東京ベイサイドツアー Tokyo bayside cycling tour
※所要時間：約6時間


START
銀座
Ginza
築地市場
Tsukiji Fish Market
lunch time
お台場
Odaiba
※水上バス（water-bus）に自転車を載せて移動
増上寺
Zojo-ji temple
東京タワー
Tokyo Tower
GOAL
日比谷公園
Hibiya Park

登山／トレッキング
Mountain Climbing/Trekking

山国の日本では、バラエティに富んだ様々な山登りが楽しめます。
In this mountainous country, we enjoy various mountain climbing activities.

登山の基礎知識　Basics for Mountain Climbing


山頂 peak
万年雪 year-round snow
ご来光 sunrise seen from mountain top
※高山から眺める日の出
雲海 sea of clouds
稜線、尾根 mountain ridge
山小屋 mountain hut
ケルン cairn
※石を積み上げた道標(guidepost)
山腹 mountainside
ガレ場 scree slope
※石や岩だらけの斜面
パーティー party
※登山グループのこと
登山道 trail
ふもと foot of the mountain
事前に登山届(Climbing Registration)を提出するのをお忘れなく
ウィンドブレーカー windbreaker
ストック pole
ザック backpack
登山靴 climbing boots

甘く見てはいけない山登り
Don't take mountain climbing lightly

ちょっとしたトレッキングだから、夏だからと、軽装で出かけるのは禁物。山の天気は変わりやすいので、急な悪天候にも対応できる装備が必要です。

そのコースは軽装備では無理ですよ。
You cannot go through the course with such light equipment.

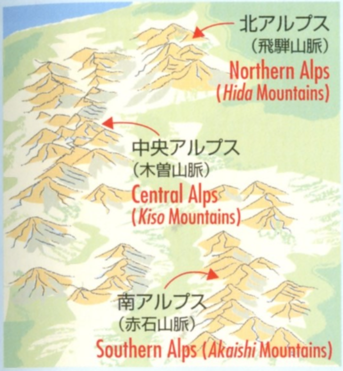
関連語句

水筒 water bottle	行動食 ration	非常食 emergency ration	救急セット first-aid kit
コンパス compass	レインウェア rainwear	ザックカバー pack cover	ヘッドランプ head light

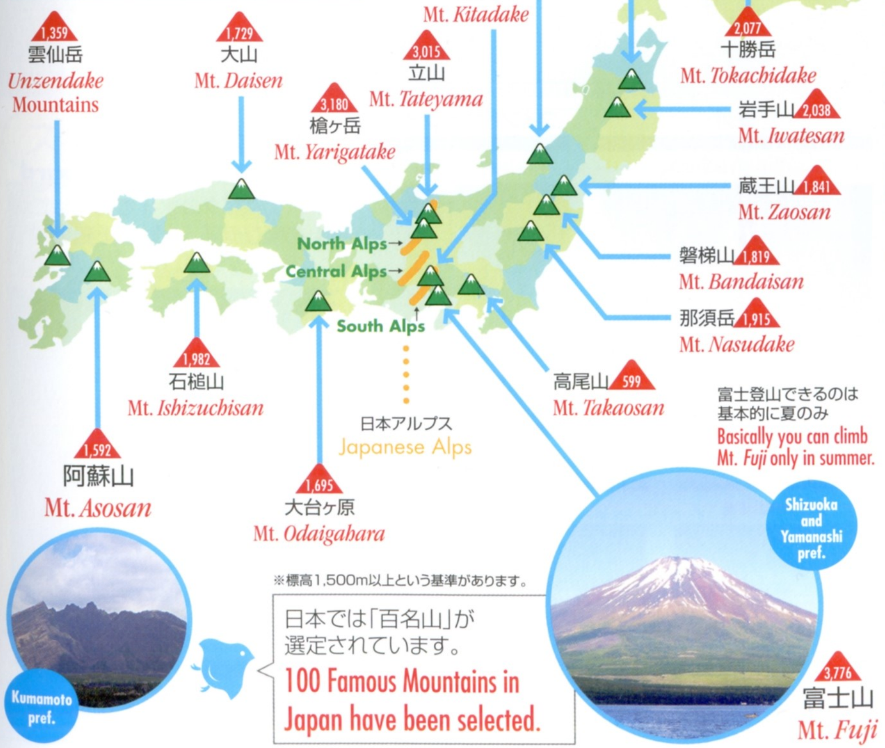
おもな登山スポット　Major Mountain Climbing Places

日本アルプス Japanese Alps

日本列島の東西ほぼ中央にあり、3つの山脈からなる日本アルプスは、登山のメッカとして有名です。


北アルプス（飛騨山脈）Northern Alps (Hida Mountains)
中央アルプス（木曽山脈）Central Alps (Kiso Mountains)
南アルプス（赤石山脈）Southern Alps (Akaishi Mountains)

Aomori pref.


2,290 大雪山 Taisetsu Mountains
1,584 八甲田山 Hakkoda Mountains
2,236 鳥海山 Mt. Chokaisan
3,193 北岳 Mt. Kitadake
2,077 十勝岳 Mt. Tokachidake
1,359 雲仙岳 Unzendake Mountains
1,729 大山 Mt. Daisen
3,015 立山 Mt. Tateyama
3,180 槍ヶ岳 Mt. Yarigatake
岩手山 2,038 Mt. Iwatesan
蔵王山 1,841 Mt. Zaosan
磐梯山 1,819 Mt. Bandaisan
那須岳 1,915 Mt. Nasudake
North Alps
Central Alps
South Alps
1,982 石槌山 Mt. Ishizuchisan
高尾山 599 Mt. Takaosan
日本アルプス Japanese Alps
1,592 阿蘇山 Mt. Asosan
1,695 大台ヶ原 Mt. Odaigahara
Kumamoto pref.
Shizuoka and Yamanashi pref.
3,776 富士山 Mt. Fuji

富士登山できるのは基本的に夏のみ
Basically you can climb Mt. Fuji only in summer.

※標高1,500m以上という基準があります。

日本では「百名山」が選定されています。
100 Famous Mountains in Japan have been selected.

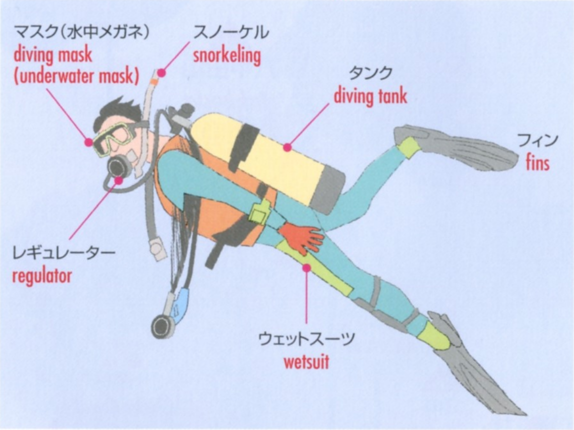
マリンスポーツ
Marine Sports

マリンスポーツなら沖縄をはじめとするマリンリゾート地へ。サーフポイントも日本各地にあります。

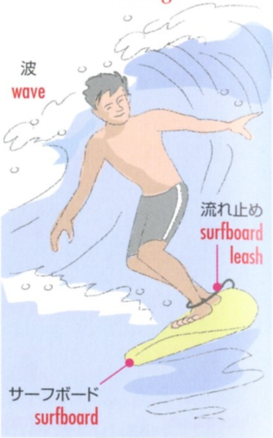
Visit a marine resort like Okinawa for marine sports. There are also surfing spots throughout Japan.

マリンスポーツいろいろ　Various Marine Sports

ダイビング
scuba diving


マスク(水中メガネ)
diving mask (underwater mask)
スノーケル
snorkeling
タンク
diving tank
フィン
fins
レギュレーター
regulator
ウェットスーツ
wetsuit

サーフィン
surfing


波
wave
流れ止め
surfboard leash
サーフボード
surfboard

ヨット
sailing/yachting

※「ヨットに乗る」という意味。

ウィンドサーフィン
wind surfing

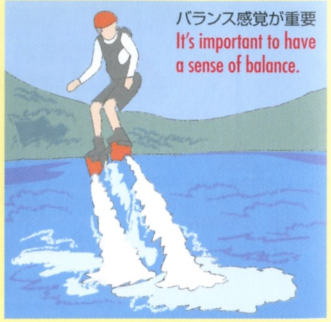
パラセーリング
parasailing

カヤック
kayaking

※「カヤックに乗る」という意味。

フライボードで空中浮遊
Levitate with a fly board

水上バイクの水圧を利用して海上を飛び回る、人気急上昇のマリンスポーツです。


バランス感覚が重要
It's important to have a sense of balance.

体験教室を申し込みませんか? 道具はレンタルもあります。
How about taking a trial class? Rental gear is available.

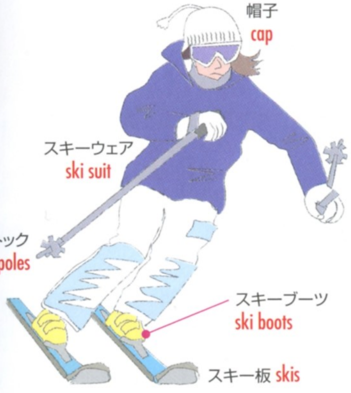
ウィンタースポーツ
Winter Sports

雪質の良い日本のスキー場は、国内はもとより海外のスキーヤーからも人気があります。

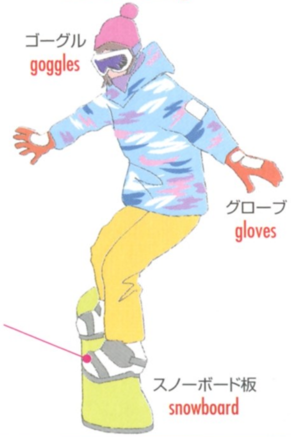
Japanese ski resorts have snow of good quality so they are popular even among foreign skiers.

スキー／スノーボードの装備　Skiing/Snowboarding Gear

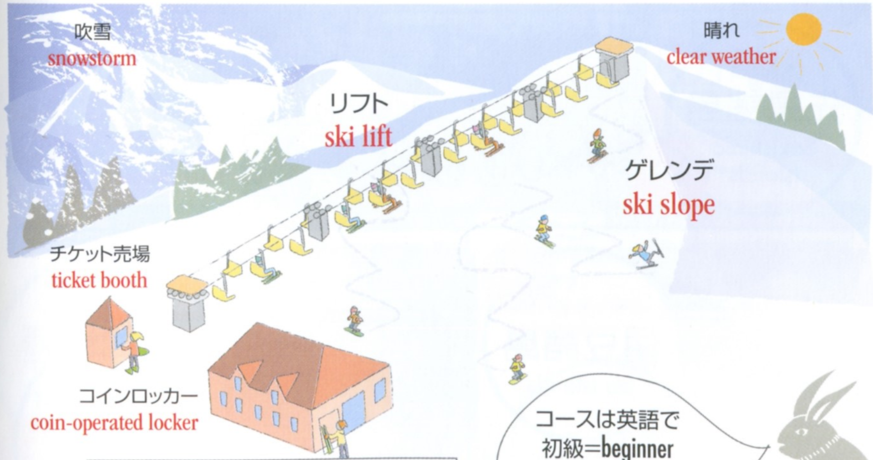
スキー
skiing


帽子
cap
スキーウェア
ski suit
ストック
ski poles
スキーブーツ
ski boots
スキー板 skis

スノーボード
snowboarding


ゴーグル
goggles
グローブ
gloves
ブーツ
boots
スノーボード板
snowboard

スキー場の施設　Ski Facilities


吹雪
snowstorm
晴れ
clear weather
リフト
ski lift
ゲレンデ
ski slope
チケット売場
ticket booth
コインロッカー
coin-operated locker

ここはスキー専用のゲレンデです。
This slope is exclusively for skiing.

コースは英語で
初級=beginner
中級=intermediate
上級=advanced
です

アウトドアスポット

日本にはアウトドアスポーツが楽しめるリゾート地がたくさん。
季節や好みに応じて、海へ、山へでかけましょう。

There are numerous resort areas to enjoy outdoor sports in Japan. Depending on the season and your preferences, try and head out to the ocean or the mountains.

マリンスポーツ

沖縄
Okinawa

Okinawa pref.

青い空と白い砂浜のビーチを満喫。ダイビングスポットも多い人気のリゾートです。

Enjoy blue skies and white sand beaches. Okinawa is a popular resort with many scuba diving points.

夏のマリンリゾートの代表格

奄美群島
Amami Archipelago

Kagoshima pref.

奄美大島をはじめとする、マリンスポーツに最適の島々。

Amami-Oshima and other islands are the best places for marine sports.

先島諸島
Sakishima Islands

Okinawa pref.

石垣島、宮古島ではトライアスロンやビーチバレーの大会も開催。

The triathlon race and the beach volleyball competition take place in Ishigaki and Miyako islands.

伊豆諸島
Izu Islands

Tokyo

伊豆大島をはじめとする島々からなるマリンスポット。

Izu-Oshima and other islands are wonderful places for marine sports.

湘南
Shonan

Kanagawa pref.

夏、海水浴客やサーファーでにぎわう海岸。

Shonan is a beach crowded with beachgoers and surfers.

ウィンタースポーツ

蔵王温泉
Zao Onsen

Yamagata pref.

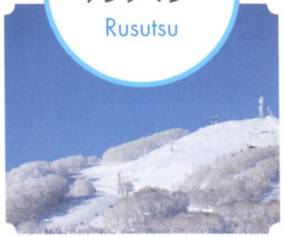
単独では日本最大の、東北を代表するスキー場です。

This is the Japan's largest and Tohoku's major skiing ground.

神秘的な樹氷

ルスツ
Rusutsu

Hokkaido



3つの山を含めて北海道最大の規模を持つスキーリゾート。

This is one of the largest ski resorts in Hokkaido, ranging over three mountains.

志賀高原
Shiga Kogen

Nagano pref.

ウィンタースポーツのメッカ、長野で最も有名なスキー場です。

It's the most famous ski resort in Nagano, the winter sports mecca.

日本最大級の規模のスキー場群

白馬八方尾根
Hakuba Happo-one

Nagano pref.

極上のパウダースノーが自慢。

The ski resort is proud of its fine powder snow.

テニス、サイクリング

軽井沢
Karuizawa

Nagano pref.

思いっきり森林浴

高原の避暑地として有名なリゾートです。

Karuizawa is famous as a summer retreat in the highland.

ロッククライミング、登山

日本有数のロッククライミングの岩場があります。

It has one of the greatest rock climbing places in Japan.

八ヶ岳
Yatsugatake

Nagano pref.

日本の世界遺産

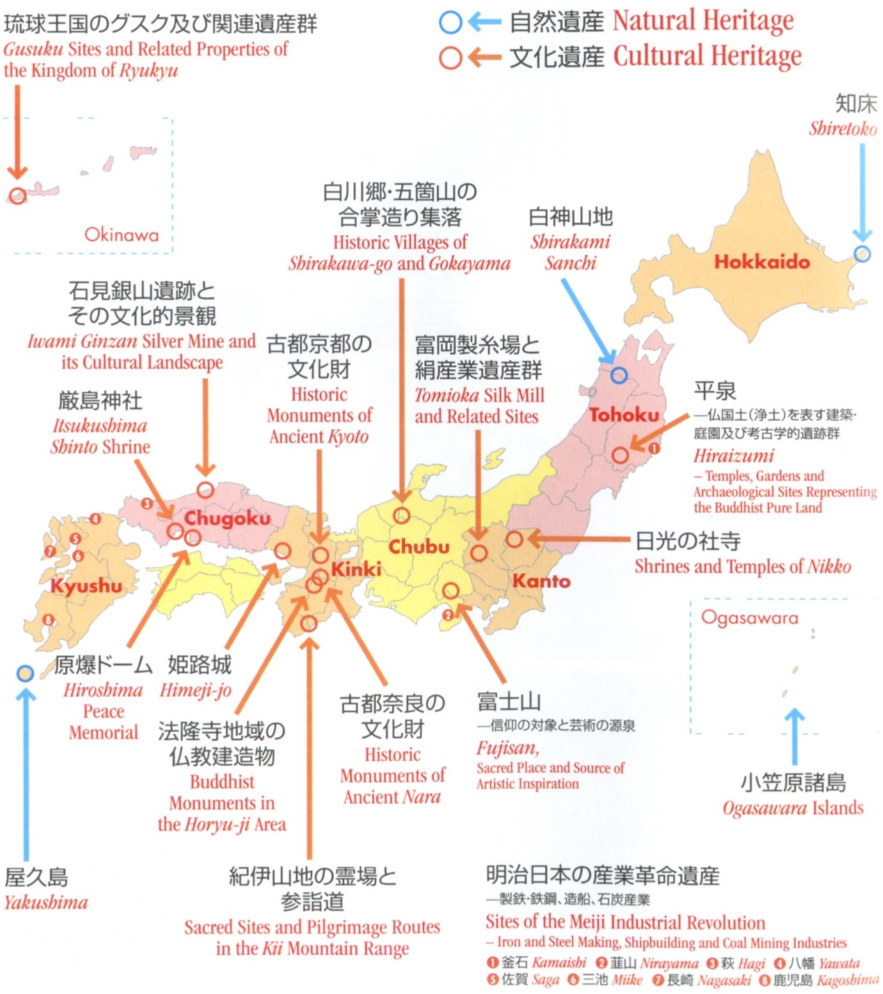
World Heritage Sites in Japan

日本の文化や歴史に興味を持って訪れる多くの外国人にとって、世界遺産は特に注目を集めるスポットです。ポイントをおさえて紹介しましょう。

世界遺産一覧マップ

Map of World Heritage Sites

自然遺産と文化遺産　Natural/Cultural Heritage


○← 自然遺産 Natural Heritage
○← 文化遺産 Cultural Heritage
琉球王国のグスク及び関連遺産群
Gusuku Sites and Related Properties of the Kingdom of *Ryukyu*
Okinawa
知床
Shiretoko
Hokkaido
白川郷·五箇山の合掌造り集落
Historic Villages of *Shirakawa-go* and *Gokayama*
白神山地
Shirakami Sanchi
石見銀山遺跡とその文化的景観
Iwami Ginzan Silver Mine and its Cultural Landscape
古都京都の文化財
Historic Monuments of Ancient *Kyoto*
富岡製糸場と絹産業遺産群
Tomioka Silk Mill and Related Sites
Tohoku
平泉
―仏国土(浄土)を表す建築·庭園及び考古学的遺跡群
Hiraizumi
– Temples, Gardens and Archaeological Sites Representing the Buddhist Pure Land
厳島神社
Itsukushima Shinto Shrine
Chugoku
Chubu
Kinki
Kanto
Kyushu
日光の社寺
Shrines and Temples of *Nikko*
Ogasawara
原爆ドーム
Hiroshima Peace Memorial
姫路城
Himeji-jo
法隆寺地域の仏教建造物
Buddhist Monuments in the *Horyu-ji* Area
古都奈良の文化財
Historic Monuments of Ancient *Nara*
富士山
―信仰の対象と芸術の源泉
Fujisan,
Sacred Place and Source of Artistic Inspiration
小笠原諸島
Ogasawara Islands
屋久島
Yakushima
紀伊山地の霊場と参詣道
Sacred Sites and Pilgrimage Routes in the *Kii* Mountain Range
明治日本の産業革命遺産
―製鉄·鉄鋼、造船、石炭産業
Sites of the Meiji Industrial Revolution
– Iron and Steel Making, Shipbuilding and Coal Mining Industries
❶釜石 *Kamaishi* ❷韮山 *Nirayama* ❸萩 *Hagi* ❹八幡 *Yawata*
❺佐賀 *Saga* ❻三池 *Miike* ❼長崎 *Nagasaki* ❽鹿児島 *Kagoshima*

北海道～東北エリア

Hokkaido and Tohoku Regions

知床　*Shiretoko*　自然遺産 Natural Heritage

●絶滅危惧種が多数生息する国立公園。

The *Shiretoko* National Park is home to many endangered species.

白神山地　Shirakami Sanchi　自然遺産 Natural Heritage

●日本では貴重なブナ原生林がある。

The mountains are covered by virgin forest of Japanese beech that is precious in Japan.

平泉 – 仏国土(浄土)を表す建築·庭園及び考古学的遺跡群　*Hiraizumi* – Temples, Gardens and Archaeological Sites Representing the Buddhist Pure Land　文化遺産 Cultural Heritage

●歴史的価値の高い寺院や遺跡群。

There is a group of temples and remains of buildings that have great historical significance.

毛越寺
Motsu-ji temple

平泉の遺跡は11世紀に建てられたものです。

Remains in *Hiraizumi* are those of buildings built in the 11th century.

金色堂
Konjiki-do (golden hall)

関東エリア
Kanto Region

日光の社寺 Shrines and Temples of *Nikko*

文化遺産 Cultural Heritage

●木彫をはじめとする美術品の美しさも見所。

Highlights include the beauty of artworks such as wood carving.

陽明門
Yomei-mon gate

日光東照宮の動物の木彫像が有名です。

The carved wooden animals at *Nikko Toshogu* Shrine are famous.

富岡製糸場と絹産業遺産群 *Tomioka* Silk Mill and Related Sites

文化遺産 Cultural Heritage

繰糸場
silk factory

●かつて絹産業に貢献した歴史的な場所。

These historic sites greatly contributed to the development of silk industry in the old days.

東置繭所
east cocoon warehouse

小笠原諸島 *Ogasawara* Islands

自然遺産 Natural Heritage

●独自の貴重な生態系を維持している。

The precious ecosystems indigenous to the islands are maintained.

父島
Chichijima island

中部エリア
Chubu Region

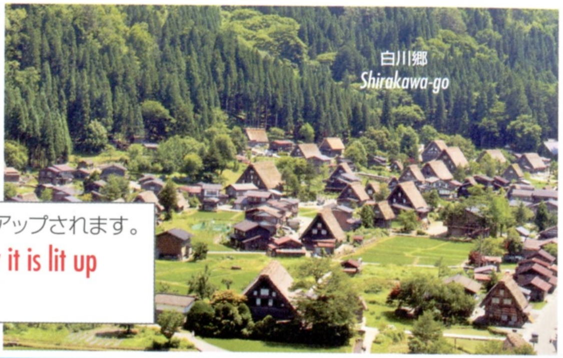
合掌造りの家
gassho-style house

白川郷·五箇山の合掌造り集落 Historic Villages of *Shirakawa-go* and *Gokayama*

文化遺産 Cultural Heritage

●合掌造りの家屋による独特な景観が保護されている。冬の雪景色も美しい。

The unique landscape created by the traditional *gassho*-style houses is conserved. The scene in winter with snow is also beautiful.



毎年2月には夜間ライトアップされます。

Every year in February it is lit up at night.

富士山 — 信仰の対象と芸術の源泉 *Fujisan*, Sacred Place and Source of Artistic Inspiration

文化遺産 Cultural Heritage

●霊峰として信仰が育まれた富士山は、日本のシンボル的存在。

Having been worshipped as a sacred mountain, Mt.*Fuji* is a recognized icon of Japan.

富士山域
Area surrounding Mt.*Fuji*

山中湖
Lake *Yamanakako*

河口湖
Lake *Kawaguchiko*

忍野八海
Oshino Hakkai

富士山本宮浅間神社
Fujisan Hongu Sengen-jinja Shrine

山宮浅間神社
Yamamiya Sengen-jinja Shrine

村山浅間神社
Murayama Sengen-jinja Shrine

須山浅間神社
Suyama Sengen-jinja Shrine

河口浅間神社
Kawaguchi Asama-jinja Shrine

冨士御室浅間神社
Fuji Omuro Sengen-jinja Shrine

東口本宮冨士浅間神社
Higashiguchi Hongu Fuji Sengen-jinja Shrine

近畿エリア
Kinki Region

朱雀門
Suzaku-mon gate

古都奈良の文化財　Historic Monuments of Ancient *Nara*

文化遺産 Cultural Heritage

当時の姿を今に伝える平城京跡や東大寺など、見どころがたくさんあります。

There are many sights to see such as the *Heijo-kyo* ruins and *Todai-ji* temple that retain their original appearance.

興福寺 *Kofuku-ji* temple

●国宝建造物、特別史跡、特別天然記念物で構成。

It includes national treasure structures, special historic sites and special natural monuments.

法隆寺地域の仏教建造物　Buddhist Monuments in the *Horyu-ji* Area

文化遺産 Cultural Heritage

法隆寺 *Horyu-ji* temple

●法隆寺の西院伽藍は世界最古の木造建築物群。

Sai-in Garan (buildings in the west temple) of *Horyu-ji* are the oldest surviving wooden buildings in the world.

法隆寺の創建は西暦607年です。

***Horyu-ji* was completed in A.D. 607.**

紀伊山地の霊場と参詣道　Sacred Sites and Pilgrimage Routes in the *Kii* Mountain Range

文化遺産 Cultural Heritage

●和歌山県、奈良県、三重県にまたがる霊場。熊野古道が名高い。

The sacred sites range over *Wakayama*, *Nara* and *Mie* prefectures. *Kumano Kodo* is particularly renowned.

金剛峰寺（高野山）
Kongobu-ji temple (Mt. *Koyasan*)

熊野古道
Kumano Kodo

古都京都の文化財　Historic Monuments of Ancient *Kyoto*

文化遺産 Cultural Heritage

●京都府京都市、宇治市、滋賀県大津市の17の寺社で構成。

It includes seventeen temples and shrines around *Kyoto* and *Uji* (*Kyoto* prefecture) as well as *Otsu* (*Shiga* prefecture).

東寺
To-ji temple

清水寺
Kiyomizu-dera temple

思いきった決断をすることを「清水の舞台から飛び下りる」と言います。

Japanese say "jumping off the ledge of *Kiyomizu*" when referring to making a drastic decision.

賀茂別雷神社（上賀茂神社） *Kamo-wakeikazuchi-jinja* Shrine
賀茂御祖神社（下賀茂神社） *Kamo-mioya-jinja* Shrine
龍安寺 *Ryoan-ji* Temple
鹿苑寺（金閣寺） *Rokuon-ji* Temple
慈照寺（銀閣寺） *Jisho-ji* Temple
醍醐寺 *Daigo-ji* Temple
宇治上神社 *Ujigami-jinja* Shrine
天竜寺 *Tenryu-ji* Temple
仁和寺 *Ninna-ji* Temple
高山寺 *Kozan-ji* Temple
西本願寺 *Nishihongan-ji* Temple
延暦寺 *Enryaku-ji* Temple
平等院 *Byodo-in* Temple
西芳寺 *Saiho-ji* Temple
二条城 *Nijo-jo* Castle

姫路城　*Himeji-jo*

文化遺産 Cultural Heritage

●白漆喰で塗られた城壁が美しい城です。

This is a stunning castle with beautiful white plastered earthen walls.

姫路城は別名「白鷺城」とも呼ばれます。

***Himeji-jo* is also called the "White Heron Castle."**

中国エリア

Chugoku Region

石見銀山遺跡とその文化的景観 *Iwami Ginzan* Silver Mine and its Cultural Landscape

文化遺産 Cultural Heritage

●かつては大量の銀を産出していた史跡。

Large amounts of silver used to be produced in this historical place.

羅漢寺
Rakan-ji temple

龍源寺間歩
Ryugenji-mabu

石見銀山は過去に掘り尽され、今は閉山しています。
The resource of silver ore was exhausted and the *Iwami Ginzan* Silver Mine is now closed.

厳島神社 *Itsukushima Shinto* Shrine

文化遺産 Cultural Heritage

●海上に立つ高さ16mの大鳥居が見どころ。

The highlight is the 16m high *Otorii* (large shrine gate) set in the sea.

大鳥居は海上に立っています。
The *Otorii* of *Itsukushima Shinto* Shrine is standing over the sea.

原爆ドーム *Hiroshima* Peace Memorial

文化遺産 Cultural Heritage

●広島市に投下された原子爆弾の破壊力を今に伝えるシンボル。

It is a symbol of the destructive force from the atomic bomb that exploded over *Hiroshima*.

九州～沖縄エリア

Kyushu and Okinawa Regions

屋久島 *Yakushima*

自然遺産 Natural Heritage

●美しく豊かな自然が残る、ラムサール条約の登録地。

With its natural beauty remaining, this is one of the Ramsar designated sites.

※ラムサール条約:湿地の生態系を保護する国際条約
Ramsar Convention: an international treaty for the conservation of ecological functions of wetlands

縄文杉
Jomon period cedar
大川の滝
Oko no taki falls

樹齢1000年を超える杉は屋久杉と呼ばれます。
Japanese cedar over 1,000 years in age are called "*Yakusugi.*"

琉球王国のグスク及び関連遺産群 *Gusuku* Sites and Related Properties of the Kingdom of *Ryukyu*

文化遺産 Cultural Heritage

●過去の王国の存在を示す城跡等9つの遺跡で構成される。

The nine properties including castle ruins are the remains of the past kingdom.

首里城
Shuri-jo castle

琉球王国のグスクとは、古琉球時代の遺跡、城跡です。
***Gusuku* of the kingdom of *Ryukyu* are the ruins of monuments and castles constructed in the old Ryukyuan period.**

広範囲のエリアに点在

World Heritage Sites All Over Japan

明治日本の産業革命遺産－製鉄·鉄鋼、造船、石炭産業

Sites of Japan's Meiji Industrial Revolution: – Iron and Steel, Shipbuilding and Coal Mining

文化遺産 Cultural Heritage

●8県に点在する、明治時代に発展をとげた近代化産業遺産。

These modern industrial heritage sites were developed in the Meiji period among eight prefectures throughout Japan

釜石(岩手県)

Kamaishi (Iwate pref.)

Hashino iron mining and smelting site

韮山(静岡県)

Nirayama (Shizuoka pref.)

Nirayama reverberatory furnaces

萩(山口県)

Hagi (Yamaguchi pref.)

Hagi reverberatory furnace

八幡(福岡県)

Yawata (Fukuoka pref.)

Yawata steel works

三池(福岡県·熊本県)

Miike (Fukuoka and Kumamoto pref.)

Miike coal mine

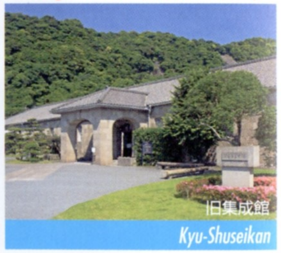
佐賀(佐賀県)

Saga (Saga pref.)

Mietsu naval dock

鹿児島(鹿児島県)

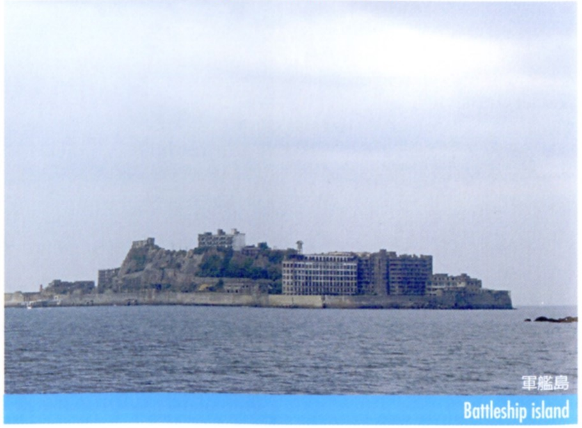
Kagoshima (Kagoshima pref.)



Kyu-Shuseikan

長崎(長崎県)

Nagasaki (Nagasaki pref.)



Battleship island

Tradition

第4章

JAPANにはまる!

日本人の根底に流れる神道の精神、侘び·寂びの心が、
建築、衣装、工芸など、さまざまな文化を豊かに育みました。
日本の伝統文化に関する英語表現を覚えましょう。

●説明のフレーズいろいろ

これは/あれは～です。

This/That is + **物の名前**.

※説明する物が複数の場合は **These/Those are**～です。

それは～時代に作られました。

It was made in ~ period.

※**period**(時代)の前には**Nara**(奈良)、**Edo**(江戸)などを加えます。

これは～でできています。

This is made from + **素材名**.

※フレーズに加える名詞には通常冠詞(**a/an**、**the**)が必要ですが、最悪付けなくても通じます。

神社と寺院

Shrines and Temples

日本固有の宗教「神道」の神様を祀るのが神社、仏教のための宗教施設が寺院です。どちらも歴史があり、文化的にも貴重な場所として、日本人の生活に密着しています。

神社
Shrine

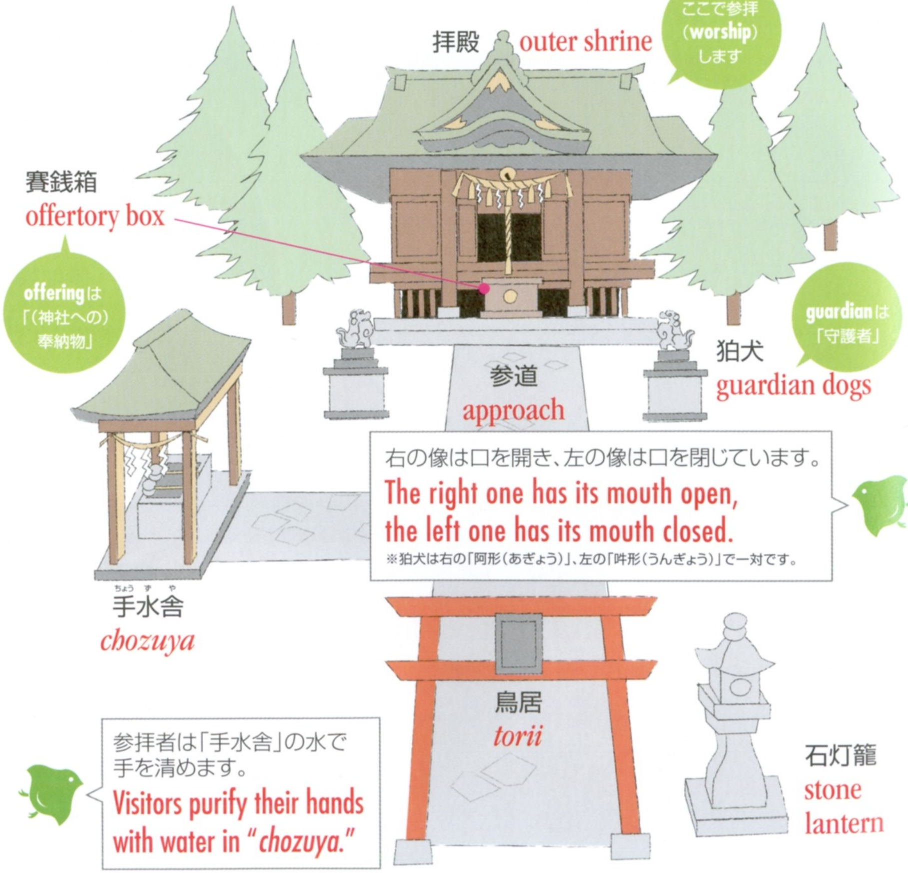
神社が賑わうのは、初詣（p.15）の年始や、夜店が境内に並ぶ祭りの時期。結婚式が行われることもあります。

Shrines are crowded during *batsu-mode* (p.15) at the beginning of the year and during festivals when night stalls line the temple grounds. Weddings are also held sometimes.

境内にあるもの　Within the Shrine Precincts

拝殿の後ろには本殿があります。
The main shrine is behind the outer shrine.

本殿にはご神体が祀られています。
A sacred object is enshrined in the main shrine.

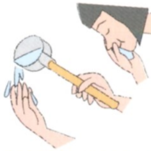

拝殿 outer shrine
ここで参拝（worship）します
賽銭箱 offertory box
offeringは「（神社への）奉納物」
guardianは「守護者」
狛犬 guardian dogs
参道 approach
手水舎（ちょうずや） *chozuya*
鳥居 *torii*
石灯籠 stone lantern

右の像は口を開き、左の像は口を閉じています。
The right one has its mouth open, the left one has its mouth closed.
※狛犬は右の「阿形（あぎょう）」、左の「吽形（うんぎょう）」で一対です。

参拝者は「手水舎」の水で手を清めます。
Visitors purify their hands with water in "*chozuya*."

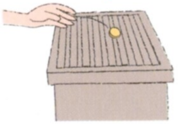
参拝のしかた　Way to Worship

壱 手と口を清めます。
Purify one's hands and mouth.
↓



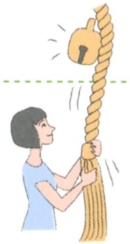
手を洗い、口をすすぎます。
Wash your hands and rinse out your mouth.

弐 賽銭箱にお金を入れます。
Throw money into the offertory box.
↓



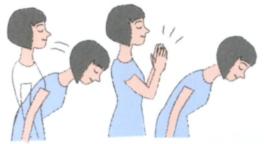
賽銭額は人それぞれです。
There is no rule on the amount of money.

参 鈴を鳴らします。
Ring the bell.
↓



縄をつかんで振ります。
Hold and swing the rope.

四 二拝二拍手一拝します。
Two bows, two claps and one bow.



目を閉じて、祈りを捧げます。
Close your eyes and pray to the god.

お守り
amulet

おみくじ
fortune slip

※fortuneは「運勢」、slipは「紙片」です。

絵馬
votive horse tablet

※votiveは「願かけの」という意味です。

関連語句

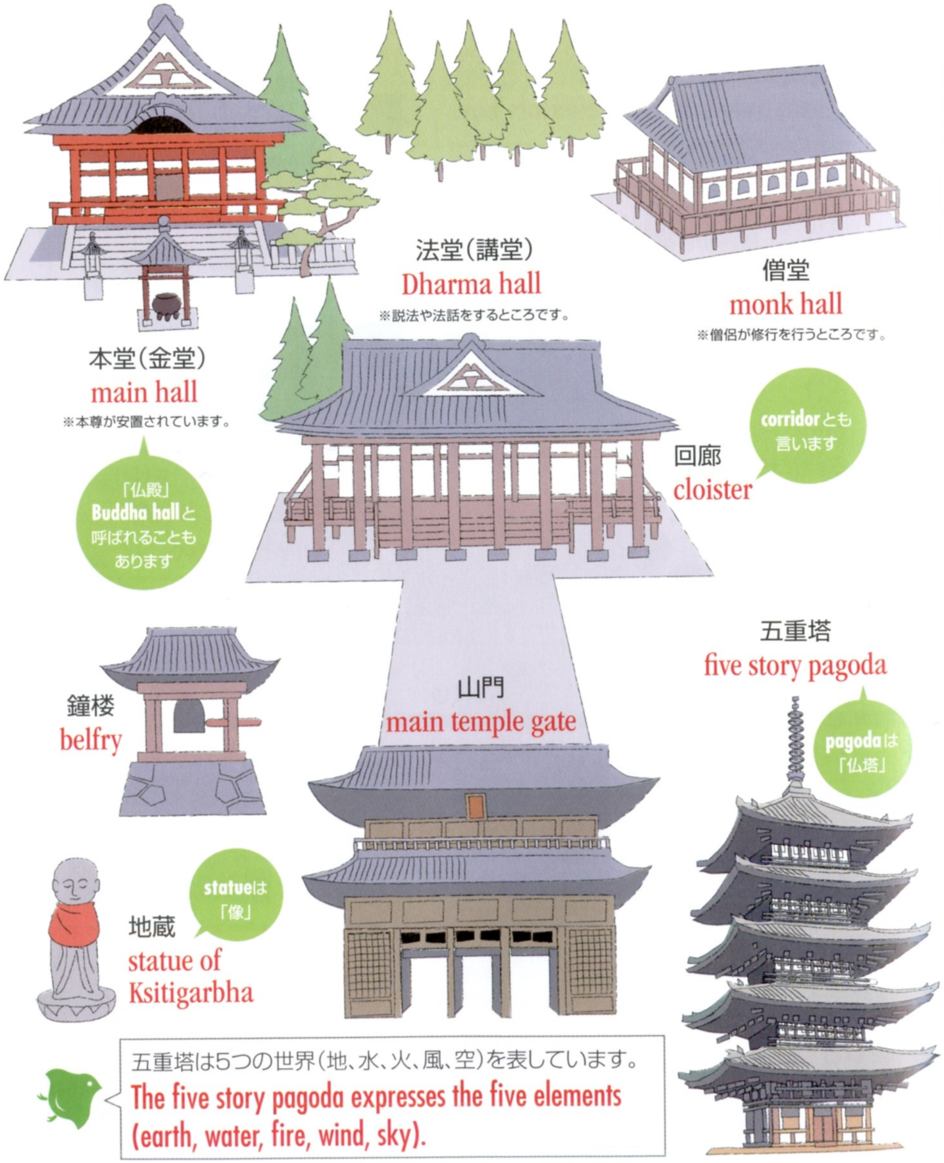
願い事をする make a wish	商売繁盛 prosperity in business	家内安全 household safety
無病息災 perfect health	学業成就 academic achievement	開運 good luck
縁結び love matches	安産 easy childbirth	母子健康 health of mother and child

寺院
Temple

寺院には、仏像や歴史的建築物、庭園など、さまざまな見どころがあります。座禅も一度は体験してみたいものです。

Inside the temple grounds are many things to see such as Buddhist statues, historical structures, and gardens. Why not try *zazen* meditation?

境内にあるもの　Within the Temple Precincts

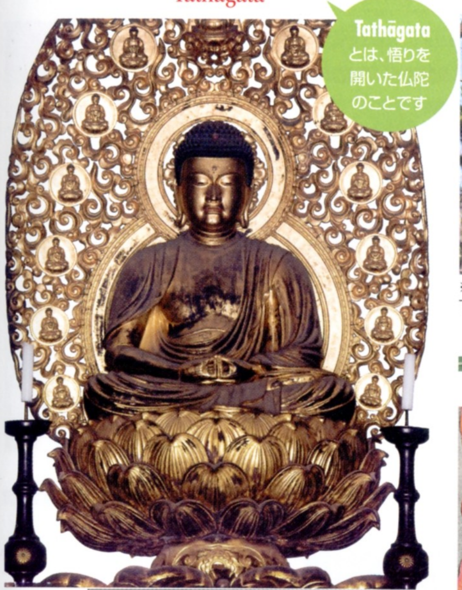

法堂（講堂）
Dharma hall
※説法や法話をするところです。
僧堂
monk hall
※僧侶が修行を行うところです。
本堂（金堂）
main hall
※本尊が安置されています。
「仏殿」Buddha hallと呼ばれることもあります
回廊
cloister
corridorとも言います
鐘楼
belfry
山門
main temple gate
五重塔
five story pagoda
pagodaは「仏塔」
地蔵
statue of Ksitigarbha
statueは「像」

五重塔は5つの世界（地、水、火、風、空）を表しています。

The five story pagoda expresses the five elements (earth, water, fire, wind, sky).

仏像と文化財　Buddha Statues & Cultural Properties

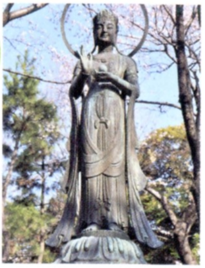
如来
Tathāgata


Tathāgataとは、悟りを開いた仏陀のことです

お釈迦様が仏教を開きました。

Shakyamuni is the founder of Buddhism.

菩薩
Bodhisattva

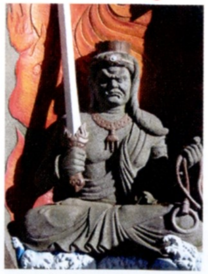


※悟りを開こうとする修行者。仏像下には蓮の花の台座があります。

関連語句

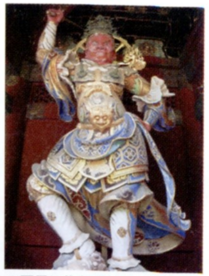
開祖	founding patriarch ※founderとも言います。
悟り	enlightenment
上人	eminent priest
大仏	giant statue of Buddha

明王
wisdom king



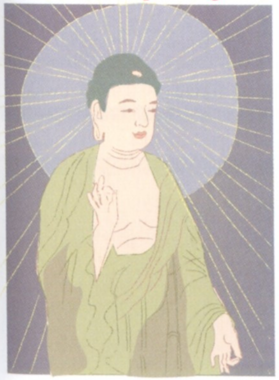
※人々を仏教へと導く守護神。仏像は怒り顔をしています。

天部
deva

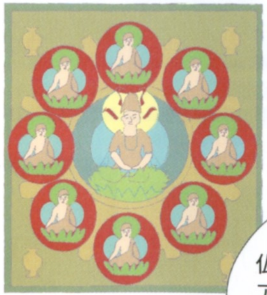


※天界に住む護法神。仏像にはいろいろな姿形があります。

仏画
Buddhist painting

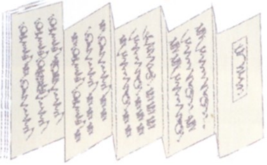


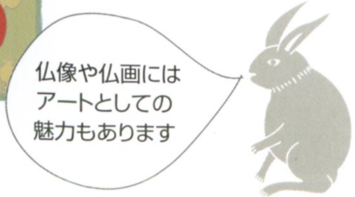
曼荼羅図
Mandala



※仏教の代表的な絵画形式（**painting style**）です。

（仏教の）経典
Buddhist scriptures




仏像や仏画にはアートとしての魅力もあります

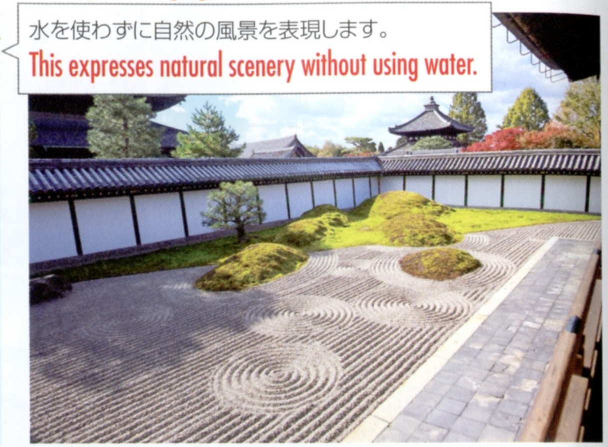
寺院にあるもの Inside a Temple

枯山水庭園
dry landscape gardens

枯山水の特徴
Dry landscape garden characteristics

- 白砂や小石を敷いて水面に見立てる。
White sand and gravel represent the water surface.
- 白砂や小石上に描かれた砂紋は、水の流れを表す。
Patterns drawn into the white sand and gravel express the flow of water.
- 岩を山や島に見立てる。
Rocks represent mountains and islands.

水を使わずに自然の風景を表現します。
This expresses natural scenery without using water.



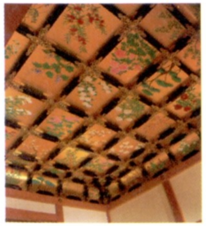
池泉回遊式庭園
chisen-kaiyu-shiki garden

この池は極楽浄土を表しています。
This pond represents the Pure Land.

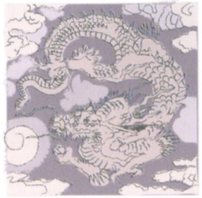
露地
roji

※茶室(p.152)へ続く通路に海や山の風景を表現した庭です。

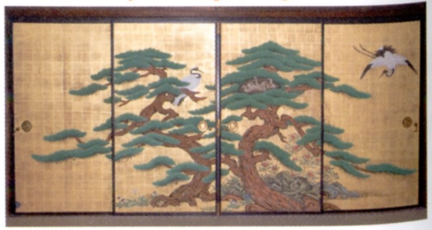
格天井
coffered ceiling



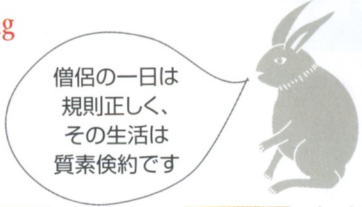
雲龍図
paintings of dragons and clouds



ふすま絵
fusuma paintings



僧侶の一日 A Monk's Routine


僧侶の一日は
規則正しく、
その生活は
質素倹約です

朝 Morning
早朝に起床 wake-up in early morning
・勤行（ごんぎょう）、お参り
worship and devotion
小食（しょうじき） breakfast

↓

午前 Before noon
・作務（さむ） physical work

↓

正午 Noon
・中食（ちゅうじき） lunch

↓

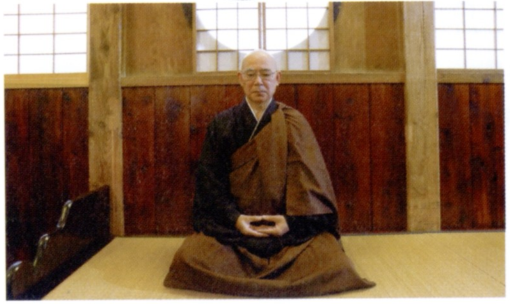
午後 Afternoon
・作務、勤行
physical work and worship

↓

夕方 Evening
・非食（ひじき） supper

↓

夜 Night
・自主学習、入浴など
self-learning, bathing, etc.
消灯 lights out



●座禅（*zazen* meditation）は姿勢を正して座り、精神統一を行う、禅の基本的な修行法。足の組み方、手の組み方にも決まりがあります。

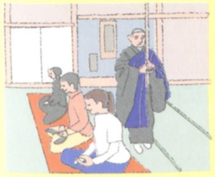
ゆっくりと呼吸をして、心を静めます。
Breathe slowly and quiet your heart.

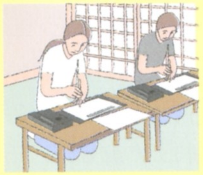
関連語句

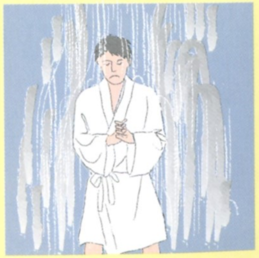
僧侶	monk
修行僧	ascetic monk
お経	Buddhist sutra
読経	sutra recitation
法事	memorial service
葬儀	funeral

宿坊 Lodging for pilgrims in a temple

参拝者のための宿泊施設として、寺院が運営する宿坊。精進料理(p.97)を味わったり、座禅を組んだり、さまざまな体験が比較的低料金でできます。


座禅
zazen meditation


写経
copying of a sutra by hand


滝修行
ascetic practices under a waterfall

華道と茶道

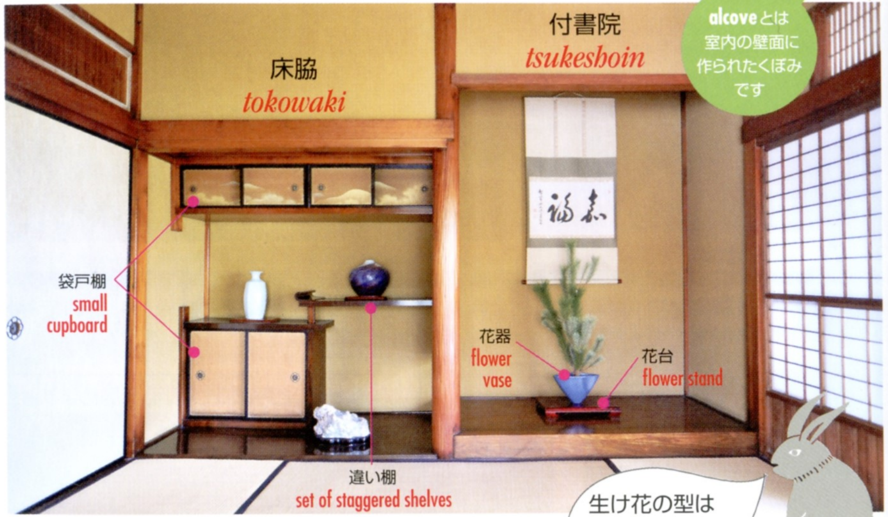
Japanese Art of Flower Arrangement and Tea Ceremony

華道とは、花だけではなく枝、葉、苔、花台などその空間全体を鑑賞するもの。茶道もまた、お茶を飲むだけではなく茶道具その他の美術品を楽しむ総合芸術です。

華道
Flower Arrangement

華道は「生け花」とも呼ばれます。書院造りの家屋の床の間に花を飾ることから発展したものです。
Kado is also known as "*ikebana*." This has developed from using flowers to decorate the *tokonoma* in "*shoin-zukuri*" style houses.

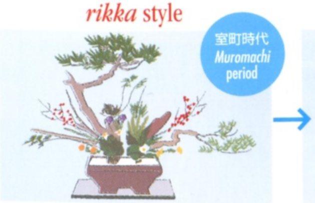
床の間 Tokonoma (Alcove)


床脇
tokowaki
付書院
tsukeshoin
alcoveとは室内の壁面に作られたくぼみです
袋戸棚
small cupboard
花器
flower vase
花台
flower stand
違い棚
set of staggered shelves

生け花の型は時代とともに変化しました

生け花の型 Forms of *Ikebana*

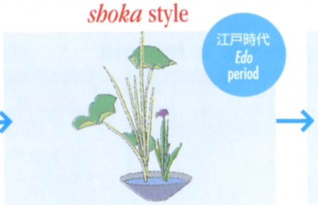
立花
rikka style


室町時代
Muromachi period

※自然の景観を表した型です。

→

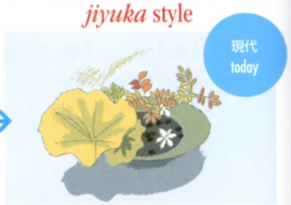
生花
shoka style


江戸時代
Edo period

※草木の命を表した型です。

→

自由花
jiyuka style



※様式にとらわれない自由な型です。

華道にはさまざまな流派があります。
There are various schools of *kado*.

お花の展覧会に行ってみませんか?
Would you like to go to a flower exhibition?

季節の花 Seasonal Flowers

春の花
spring flowers

梅
Japanese plum

桜
cherry blossom

夏の花
summer flowers

菖蒲
Japanese iris

百合
lily

秋の花
autumn flowers

桔梗
Japanese bellflower

りんどう
gentian

冬の花
winter flowers

椿
Japanese camellia

菊
chrysanthemum

生け花では季節感が大切です。
In *ikebana* flower arrangement, a sense of the season is important.

盆栽 *Bonsai*

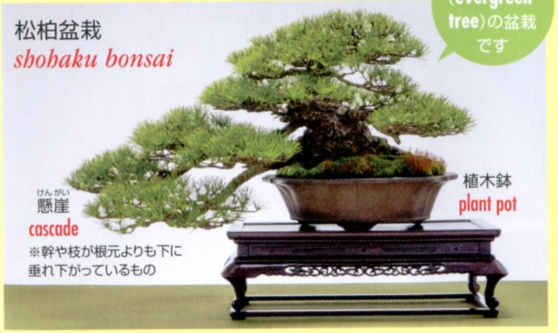
盆栽は、枝ぶり、葉、幹、根から鉢に至るまで、その姿全体を鑑賞します。植えるものによって楽しみ方はさまざま。海外でもそのまま「*bonsai*」と呼ばれ、根強い人気があります。

※植物は検疫を通らない可能性が高いため(国ごとに輸出入規制が異なります)、残念ながら日本からのお土産にはおすすめできません。

花物盆栽
flower *bonsai*

主に常緑樹(**evergreen tree**)の盆栽です

松柏盆栽
shobaku bonsai


懸崖（けんがい）
cascade
植木鉢
plant pot

※幹や枝が根元よりも下に垂れ下がっているもの

主に落葉樹(**deciduous tree**)の盆栽です

雑木盆栽
zoki bonsai

直幹（ちょっかん）
straight trunk

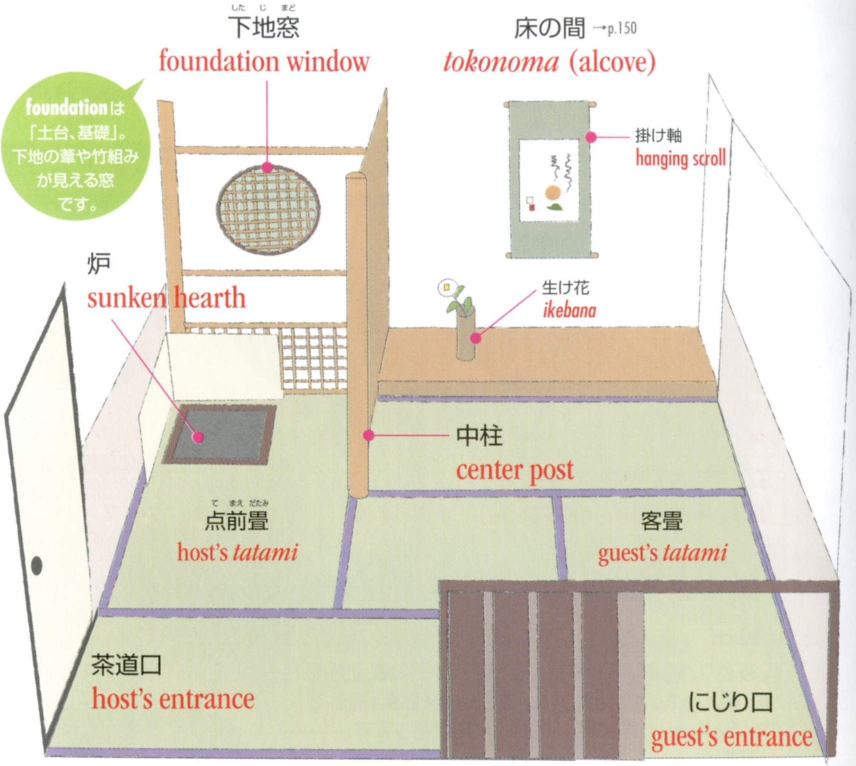
※幹がまっすぐ上に伸びているもの

茶道
Tea Ceremony

茶道は華道と並んで、女性に人気の習い事。作法を身につけることで、日本らしいおもてなしの心を育みます。

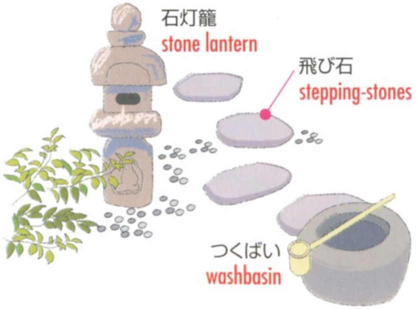
Along with *kado*, taking classes in *sado* is very popular among women. By learning the proper etiquette, they can develop a heart of Japanese hospitality.

茶室にあるもの Inside a Teahouse


下地窓（したじまど）
foundation window
床の間 →p.150
tokonoma (alcove)
掛け軸
hanging scroll
生け花
ikebana
炉
sunken hearth
中柱
center post
点前畳（てまえだたみ）
host's *tatami*
客畳
guest's *tatami*
茶道口
host's entrance
にじり口
guest's entrance

foundationは「土台、基礎」。下地の葦や竹組みが見える窓です。

茶庭 Teahouse garden


石灯籠
stone lantern
飛び石
stepping-stones
つくばい
washbasin

頭をぶつけないよう気をつけて。
Watch your head.

侘び・寂び
Wabisabi

わび茶（草庵の茶）の完成者、千利休が尊ぶ美意識から発展した「詫び・寂び」。質素で静かなものに美を見い出す心は、茶道の精神の神髄として、現在も生き続けています。

茶道の作法 Manners of Tea Ceremony

着席 Seating

- 正座で着席する。Sit in *seiza* style.
- 挨拶を聞き、お辞儀を返す。Listen to the host's greeting and respond by bowing.

↓

菓子 Confection

- 菓子を受け取る。Receive a confection.
- 次の客に「お先に」と一礼する。Say "*Osakini*" to the next guest and bow once.
- 菓子をいただく。Eat the confection.

↓

お茶 Tea

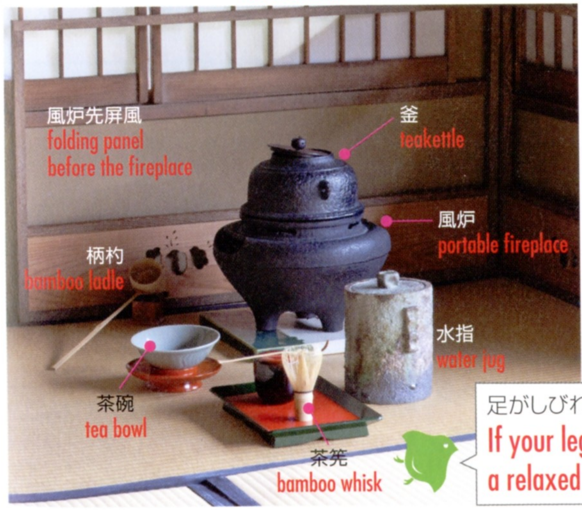
- お辞儀をしてお茶を受け取る。Bow once and receive a tea bowl.
- お茶をいただく。Take tea.
- お辞儀をして茶碗を返す。Bow once and give back the bowl.

作法は流派によって異なります

※「お先に（いただきます）」は英訳しにくい表現ですが、あえて言うなら「**I will have it before you.**」。

困ったら、周りの人の様子をまねるといいですよ。
If you don't know what to do, follow the way others do.

茶道具
tea utensils


風炉先屏風
folding panel before the fireplace
釜
teakettle
風炉
portable fireplace
柄杓
bamboo ladle
水指
water jug
茶碗
tea bowl
茶筅
bamboo whisk

関連語句

茶器 teaware	扇子 folding fan
薄茶 weak tea	濃茶 strong tea
懐紙 Japanese paper sheet	
菓子切り wooden knife	

足がしびれたら、崩してもかまいません。
If your legs fall asleep, it's OK to sit in a relaxed position.

和菓子の種類　Types of Japanese Confectionery

生菓子

freshly-made confectionery

練りきり

Japanese marzipan made with bean paste and glutinous rice

※**bean paste**は「餡」、**glutinous rice**は「求肥」です。

ようかん

bean jelly

もなか

Japanese wafer filled with bean paste

鹿の子

rice cake covered with sweetened beans

※**rice cake**は「餅」です。

きんつば

bean cake wrapped in thin flour dough

まんじゅう

steamed bun with bean paste filling

くず餅

kuzu starch cake

桜餅

pink rice cake wrapped in a salted cherry leaf

柏餅

rice cake wrapped in an oak leaf

茶席では
生菓子か干菓子が
ふるまわれます

和菓子はバターやクリームを使いません。

Japanese confectionery does not contain butter or cream.

干菓子

dry confectionery

落雁

hard and dainty flour cake

煎餅

rice cracker

※**rice cracker**の前に**pellet-sized**を付ければ「あられ」の意味になります。

金平糖

Japanese sugar candy

人気の和菓子 Popular confectionery in Japan

茶席でいただくもののほか、日本の代表的な和菓子も海外からのゲストに紹介しましょう。

たい焼き
fish-shaped waffle stuffed with bean paste

どら焼き
pancakes with bean paste filling

大福
rice cake stuffed with bean paste

だんご
sweet dumpling

和菓子の材料は主に小豆餡、餅などです。

The main ingredients of Japanese confectionery are sweet red bean paste, rice cake and so on.

関連語句

水飴	starch syrup	もち粉	sticky rice flour	よもぎ	Japanese mugwort
小豆	red bean	大豆	soybean	黒豆	black soybean
こしあん	strained bean paste	粒あん	chunky bean paste	白あん	white bean paste
うぐいすあん	green pea paste	ごま	sesame	きなこ	roasted soybean flour

着物 Kimono

日本の着物、染・織物の美しさは、外国人を魅了して離しません。生地染めや着付けの体験など、外国人ゲストが喜びそうな教室にご案内するのもよいでしょう。

正装の着物
Formal Kimono

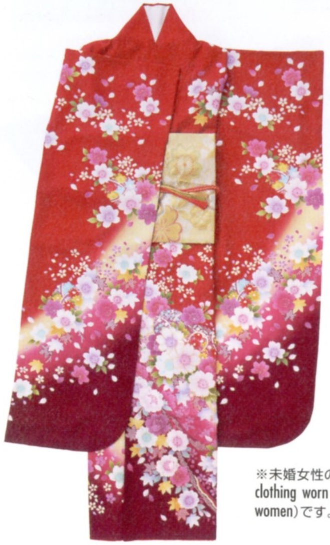
日本人は普段は洋装でも、冠婚葬祭や華道、茶道などの席では、多くの人が着物を着用します。

Even though Japanese usually wear western clothing, most people will wear *kimono* during ceremonial occasions, flower arrangement and tea ceremony.

着物の種類 Types of Kimono

振袖

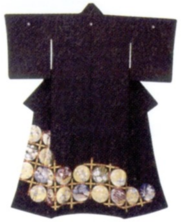
long-sleeved *kimono*



※未婚女性の正装(formal clothing worn by unmarried women)です。

留袖

fixed-sleeved *kimono*



※既婚女性の正装(formal clothing worn by married women)です。

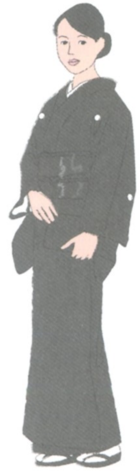
訪問着

visiting dress (semi-formal *kimono*)

※未既婚の区別がない(worn by both unmarried/married women)準正装です。

喪服

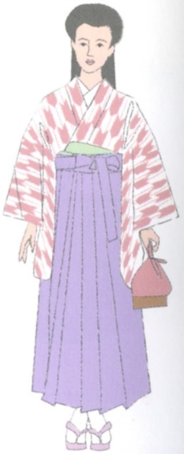
mourning clothing



※弔事、法事の服装(a specific type of *kimono* worn at a funeral/memorial service)です。

袴

hakama (pleated loose-fitting trousers)

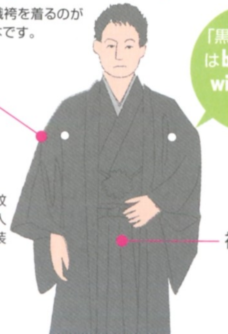


※女子学生の正装(ceremonial dress for female students)として定着しました。

羽織袴

haori (Japanese half-coat) and *hakama*

※着物の上に羽織袴を着るのが男性の正装の基本です。



「黒紋付羽織」はblack *haori* with family crests

※黒地の羽織に紋(family crests)が入ると、正式な礼装になります。

和装小物
Accessories for Kimono

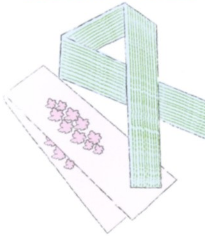
帯をはじめ、着物にはさまざまな小物が欠かせません。小物選びも和装の楽しみのひとつです。

The *kimono* is not complete without a variety of small accessories such as the *obi* (sash). Selecting these accessories is one enjoyable aspect of Japanese dress.

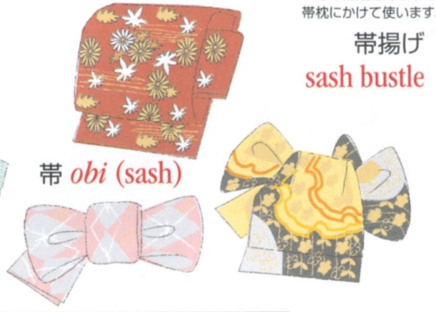
小物の種類 Types of Accessories

半襟

decorative collar



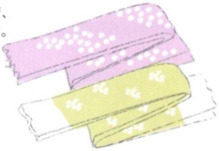
帯 *obi* (sash)



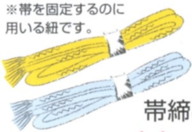
※帯の上辺を飾る布で、帯枕にかけて使います。

帯揚げ

sash bustle



※帯を固定するのに用いる紐です。



帯締め

sash band

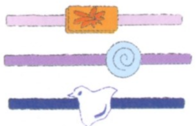
帯はさまざまな結び方が楽しめますよ。

Enjoy wearing *obi* tied in various ways.

帯留

sash clip

※平打ちの紐に通し、帯の前面につける飾りです。



かんざし

ornamental hairpin

※**ornamental**は「装飾的な」という意味です。

扇子

folding fan

※**folding**(折り畳み式の)＋**fan**(うちわ)です。

手ぬぐい

Japanese hand towel

風呂敷

wrapping cloth

足袋

tabi socks

草履

zori sandals

着物は男女共に、左が前になるように着ます。

For both men and women, *kimono* is folded in front with the left side over the right side.

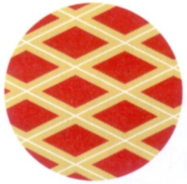
柄の種類
Fabric Patterns of *Kimono*

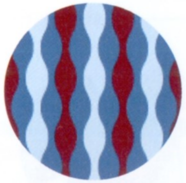
着物の柄には縁起物や季節物などがあり、それを着る場所や時期などに合わせて選びます。

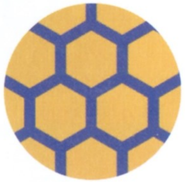
Kimono patterns include auspicious or seasonal objects and are chosen based on the time and place to be worn, etc.

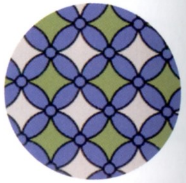
伝統的な模様 Traditional Patterns

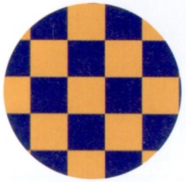
幾何学模様
geometric patterns

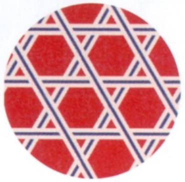

菱文 *hishi-mon* (diamond)

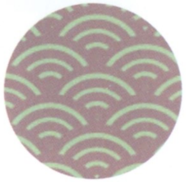

立涌文 *tatewaku-mon* (undulating lines)

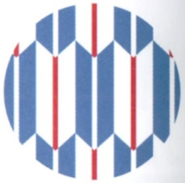

亀甲文 *kikko-mon* (tortoiseshells)


七宝 *shippo* (interlocking circles)


市松 *ichimatsu* (checkered)

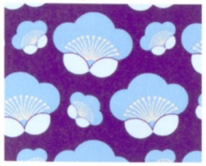

籠目 *kagome* (woven-bamboo)


青海波 *seigaiha* (waves in blue ocean)

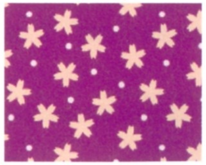

矢絣 *yagasuri* (arrow feathers)

自然／生き物
patterns related to nature/living things

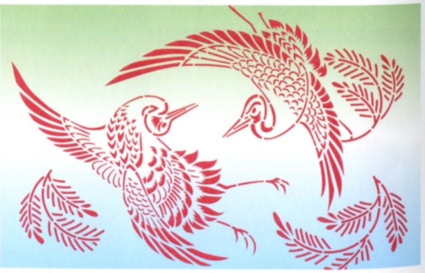
梅 plum



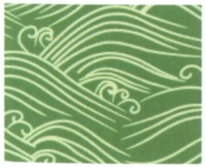
小桜 cherry



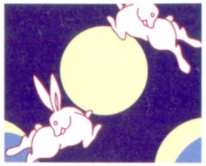
鶴 crane



波文 wave



うさぎ rabbit



柄は季節に合わせて選びます。
Choose *kimono* with a pattern that matches the season of the year.

生地の種類
Fabric Types of *Kimono*

日本伝統の技が受け継がれている染物や織物。地域によって多種多様な生地が生まれました。

Dyed goods and textiles continue to use traditional Japanese techniques. Diverse materials developed in different regions.

染物 Dyed Goods

友禅染
Yuzen dyeing

京友禅
Kyo Yuzen

藍染
indigo dyeing

草木染
plant dyeing

反物を体にあててみましょう。
Try to find some cloth you would wear.

とてもよくお似合いですよ。
You look very nice in it.

型染め Paper stencilling

型紙を使って柄を染める、日本の伝統的な染色技法です。

江戸小紋柄
pattern for Edo Komon

織物 Woven Fabrics

西陣織
Nishijin-ori

※生産地:京都府(**Kyoto pref.**)

大島紬
Oshima Tsumugi

※生産地:鹿児島県(**Kagoshima pref.**)

小千谷縮
Ojiya Chijimi

※生産地:新潟県(**Niigata pref.**)

カジュアル和装
Casual Kimono

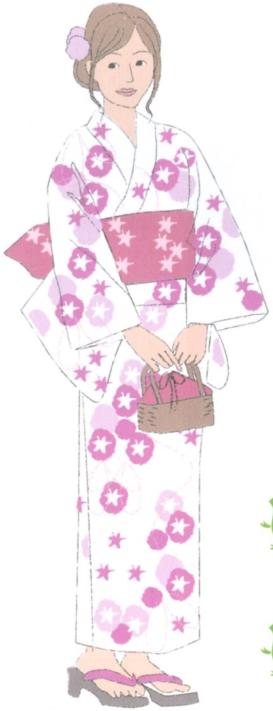
花火大会や夏祭りで定番の浴衣の他、部屋着や作業着としての和装も定着しています。

In addition to the usual wearing of *yukata* at fireworks festivals and summer festivals, people also wear Japanese clothing as room wear and work clothing.

日常着　Informal Clothing

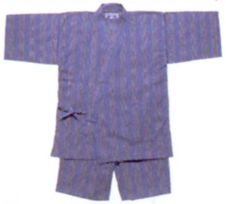
浴衣

yukata (casual summer *kimono*)



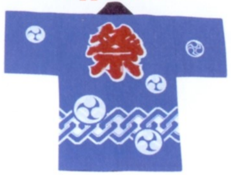
甚平

jimbei (informal summer clothes for men)



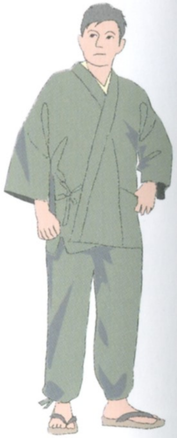
法被

happi coat



作務衣

monk's working clothes



日本の旅館には浴衣が用意されています。

Japanese-style hotels provide *yukata* for guests.

浴衣は値段が手頃で、お土産にぴったりです。

Yukata are reasonably priced and perfect for souvenirs.

小物　Accessories

うちわ

round paper fan

巾着袋

drawstring pouch

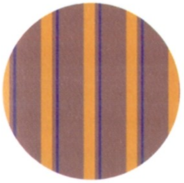
下駄

wooden clogs

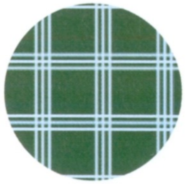
浴衣の伝統的な模様　Traditional Patterns of *Yukata*

幾何学模様

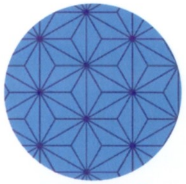
geometric patterns



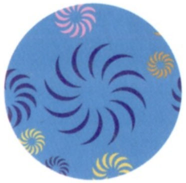
縞
stripe



格子
check



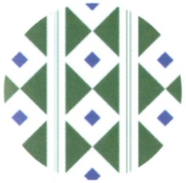
麻の葉 *asanoha*
(flax-leaf pattern)



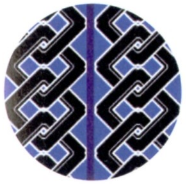
毛卍文 *keman-mon*
(lion's mane)

男性用

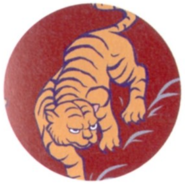
for men



釘抜繋ぎ
kuginuki-tsunagi



吉原繋ぎ
yoshiwara-tsunagi



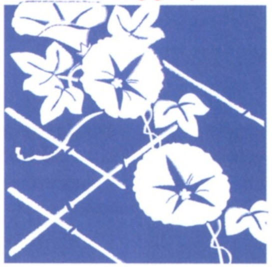
虎 tiger

自然／生き物

patterns related to nature/living things

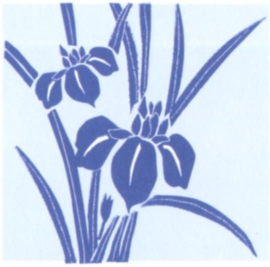
アサガオ

morning glory



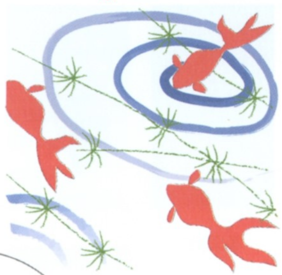
アヤメ

iris



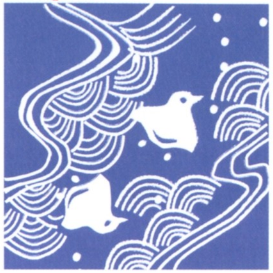
金魚

goldfish



波に千鳥

plovers with waves



浴衣の素材は
木綿（cotton）が基本。
最近はポリエステル
（polyester）も
人気です

浴衣は誰でも簡単に着ることができます。

Yukata is easy for anyone to wear.

伝統工芸・美術

Traditional Crafts and Arts

日本伝統の職人技から生み出される美しい工芸品。実用的なものから装飾品までさまざまな魅力があります。浮世絵や水墨画なども含めて、日本の美を伝えましょう。

漆器
Lacquerware

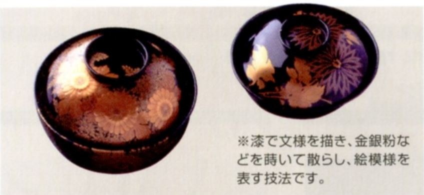
黒や朱の美しい光沢が魅力の漆器。漆が塗られる素材や塗料の違いで、実用品から高級品まで、値段に差が出ます。

Lacquerware is attractive for its beautiful luster of black and vermillion. Differences in the lacquer painting and materials create differences in price, ranging from common items to high-end products.

漆塗りの技法　Techniques for Making Lacquerware

蒔絵

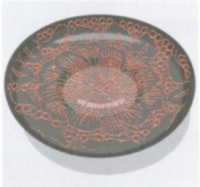
makie



※漆で文様を描き、金銀粉などを蒔いて散らし、絵模様を表す技法です。

沈金

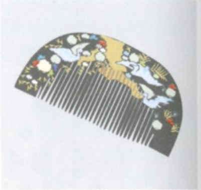
gold inlay



※漆面に文様を彫りつけ、そこに金箔･金粉を埋め込む技法です。

螺鈿（らでん）

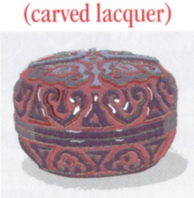
mother-of-pearl inlay



※貝の真珠質の部分を薄く削り、漆地や木地にはめ込みます。

彫漆

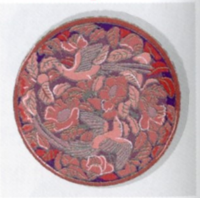
choshitsu
(carved lacquer)



※漆を何層も塗り重ね、文様を彫刻する技法です。

堆朱（ついしゅ）

red lacquerware



※赤い漆を何層にも厚く塗り重ね、絵柄を彫刻します。

お土産には食器がおすすめです。
For souvenirs, I recommend tableware.

関連語句

箸	chopsticks
箸置き	chopstick rest
重箱	stacked boxes
菓子鉢	bowl for sweets
椀	bowl
皿	dish
盆	tray
膳	small dining table

漆塗りは日本独自の文化。漆器は「japan」とも呼ばれます

陶磁器
Ceramics

「瀬戸物」とも呼ばれる陶磁器。日本各地で特色ある陶磁器が生産されています。

Ceramics are also called "*setomono*." Each region of Japan produces distinct ceramics.

陶磁器ができるまで　How to Make Ceramics

こねる knead
粘土をこねる。
Knead the clay.
※この時、土の中の空気を取り除くのが重要です。

↓

形を作る shape
粘土をろくろに載せ、形を作る。
Throw the clay onto the wheel and form your shape.

↓

焼く bake
・釜に入れて素焼きをする。
Biscuit-fire the piece in the kiln.

↓

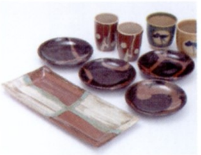
うわ薬 glaze
・器全体にうわ薬をかける。
Apply a glaze to all surfaces.

→ **焼く** bake
・本焼きをする。
Fire the piece again to make the glaze hard.

有名な陶磁器　Famous Ceramics

益子焼

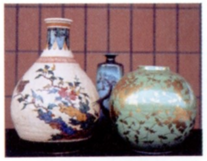
Mashiko ware



※生産地:栃木県(**Tochigi pref.**)

九谷焼

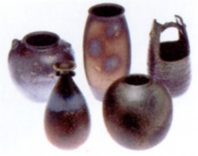
Kutani ware



※生産地:石川県(**Ishikawa pref.**)

信楽焼

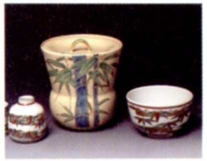
Shigaraki ware



※生産地:滋賀県(**Shiga pref.**)

清水焼

Kiyomizu ware

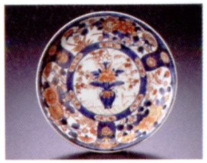


※生産地:京都県(**Kyoto pref.**)

「～焼」は「(地名)＋ware」で表現。磁器は「china」とも呼ばれます

伊万里焼

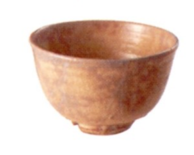
Imari ware



※生産地:佐賀県(**Saga pref.**)

萩焼

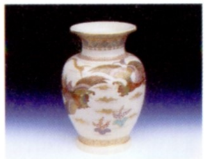
Hagi ware



※生産地:山口県(**Yamaguchi pref.**)

薩摩焼

Satsuma ware



※生産地:鹿児島県(**Kagoshima pref.**)

浮世絵 *Ukiyo-e*

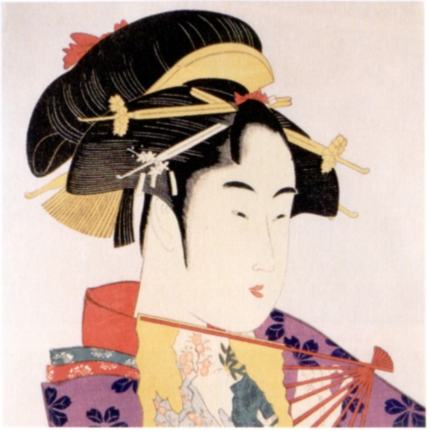
江戸時代に生まれた多色刷りの木版画。当時の風俗がいきいきと描かれています。印象派の巨匠画家に影響を与えたことでも有名。

Multicolored printing with woodblock prints was born in the Edo period. Scenes from that era are drawn vividly. This art is also famous for influencing Europe's impressionist painters.

浮世絵の種類 Categories of *Ukiyo-e*

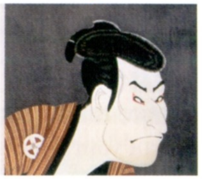
美人画

portrait of a beautiful woman



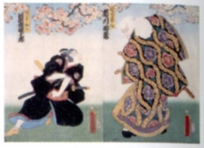
役者絵

actor portrait



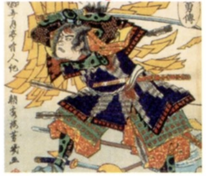
芝居絵

painting of *kabuki* play



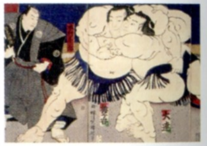
武者絵

warrior portrait



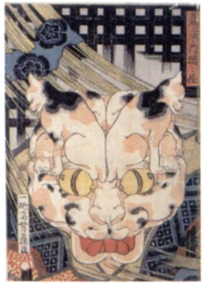
相撲絵

portrait of a *sumo* wrestler



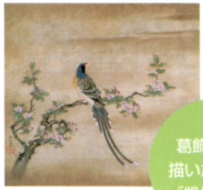
だまし絵

trompe l'oeil



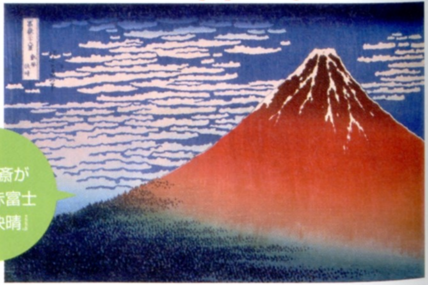
花鳥画

painting of birds and flowers



名所絵

landscape painting



葛飾北斎が描いた赤富士『凱風快晴』

関連語句

肉筆画 original drawing

木版画 woodblock printing

多色刷り multicolor printing

絵師 painter

彫師 carver

摺師 printer

下絵 rough sketch

彫る carve

刷る print

アートとして
世界的にも有名な
浮世絵は
そのまま「*ukiyo-e*」
で通じます

水墨画 *Suiboku-ga*

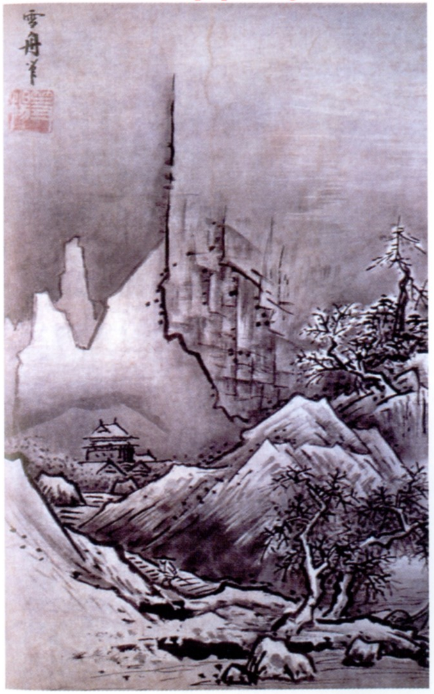
鎌倉時代に中国から伝わった水墨画。自然や人物などを、墨と筆による濃淡やにじみの技法で表現します。

Suiboku-ga came from China in the Kamakura period and expresses scenes including nature and depictions of people with shading and blurring techniques using the brush and ink.

水墨画の種類 Categories and Types of *Suiboku-ga*

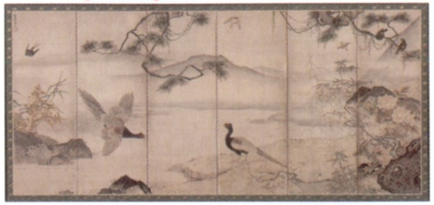
山水画

landscape paintings



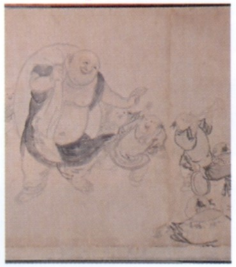
花鳥画

paintings of birds and flowers



人物画

portraits



関連語句

掛け軸 hanging scroll

屏風 folding screen

襖 *fusuma* (sliding door)

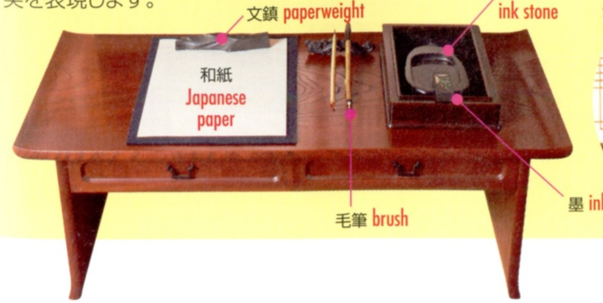
レプリカはお土産に人気があります。

Replicas are popular souvenirs.

書道 Japanese art of calligraphy

書道の起源は中国ですが、日本では漢字に加えてひらがなも使用し、日本語の文字の美を表現します。

芸術性の高い書は、掛け軸や額縁などで部屋に飾ります。



毛の種類や軸のサイズもさまざま

There are various types of hair and shaft sizes.

エリアガイド

Wandering through Old Towns of Tokyo

東京の下町をぶらり散策

小さな路地裏を散策すれば、日本らしい風景に出会える下町。レトロな風情は、外国人の目にも新鮮に映るはずです。

Strolling through the narrow back alleys of old towns allows one to encounter scenery that is very Japanese. Retro charm is certain to be fresh to the eyes of foreigners.

浅草
Asakusa

仲見世
Nakamise

お土産選びはもちろん、見て回るだけでも楽しめます。

This is an enjoyable place not only for souvenir shopping but also for just walking and looking around.

雷門の巨大な提灯が目印

浅草寺の宝蔵門へ続く参道は人でいっぱい

浅草寺
Senso-ji temple

年間3,000万人もの人が参詣する、都内で最も古い寺院。

Tokyo's oldest Buddhist temple that receives thirty million visitors a year.

隅田川
Sumida-gawa river

水上バスに乗れば、川面から東京の街を眺めることができます。

The water-bus lets you enjoy the city view of Tokyo from the river.

昭和レトロの風情 Retro charm of the Showa era

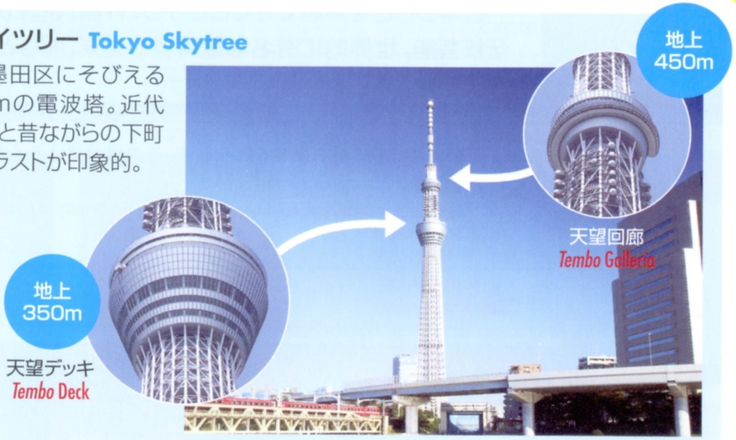
東京の「下町」と呼ばれるエリアには、子どもの溜まり場の駄菓子屋、今どきのカフェとは一線を画すレトロな喫茶店など、ひと昔前の東京の風情が今も残っています。

駄菓子屋
small-time candy shop

喫茶店→p.82
coffee shop

東京スカイツリー Tokyo Skytree

東京都墨田区にそびえる高さ634mの電波塔。近代的なタワーと昔ながらの下町とのコントラストが印象的。



谷中
Yanaka

江戸時代からの雰囲気を今に伝える、下町情緒あふれる寺町です。

This old temple town still retains the atmosphere of the days in the Edo period.

谷中は猫の街としても有名です

商店街に下る階段「夕焼けだんだん」

とげ抜き地蔵で知られる高岩寺

巣鴨
Sugamo

「お年寄りの原宿」として有名な地蔵通り商店街があります。

Jizo-dori shopping street is famous as the "Harajuku for the elderly."

深川
Fukagawa

江戸情緒を色濃く残すエリア。江戸時代の町並みを再現した資料館があります。

An area that still preserves the atmosphere of the Edo period. It has a museum with recreated streets of the Edo period.

アサリたっぷりの深川めしが名物

伝統芸能

Traditional Performing Arts

日本らしさを体感できることから、外国人にも人気の高い伝統芸能。世界的に有名な歌舞伎や文楽、能など、英語での表現を覚えましょう。

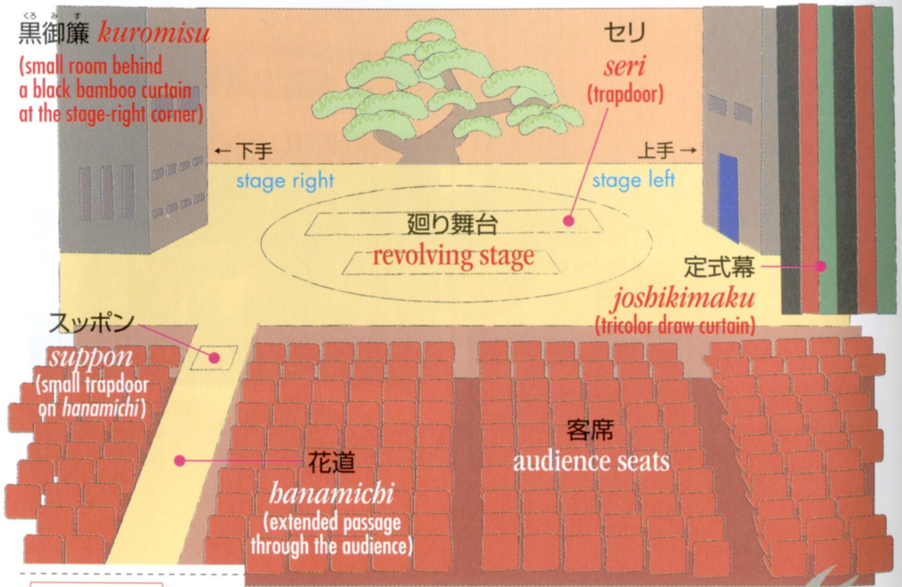
歌舞伎

Kabuki

歌舞伎は日本を代表する舞台芸術。その様式美は多くの人々を魅了しています。

Kabuki is a theatrical art representing Japan. Its beauty of form attracts the eyes of many people.

歌舞伎の舞台　*Kabuki* Stage



黒御簾（くろみす） *kuromisu*
(small room behind a black bamboo curtain at the stage-right corner)
セリ
seri
(trapdoor)
←下手
stage right
上手→
stage left
廻り舞台
revolving stage
定式幕
joshikimaku
(tricolor draw curtain)
スッポン
suppon
(small trapdoor on *hanamichi*)
客席
audience seats
花道
hanamichi
(extended passage through the audience)

関連語句

下座音楽	*geza* music (off-stage music)
三味線	*shamisen* (three-stringed instrument)
笛	flute
鼓	hand drum
拍子木	clappers
長唄	*nagauta* (lyric style of *shamisen* music coupled with singing)
黒衣	stage assistant dressed in black

英語のガイドもあります。

You can also use English guide services.

初心者には
イヤホンガイドが
強い味方に
※字幕ガイドのサービスがある劇場も。

特有のかけ声

A unique voice

歌舞伎では「大向う（おおむこう）」と呼ばれる幕見席からのかけ声が劇の雰囲気を盛り上げます。

成田屋！
Naritaya!

※かけ声は役者の屋号(stage family name)が基本。

待ってました！
Matte-mashita!

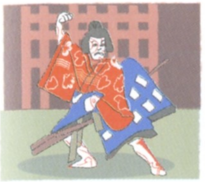
※英訳するとWe have been waiting for you.ですが、英語でのかけ声は御法度。

「大向う」とは座席だけでなく、かけ声をかける客（男性のみ）のことも指します。かけ声にはタイミングなど決まり事があるので、歌舞伎初心者は控えましょう。

歌舞伎の表現　Expressions in *Kabuki*

見得（みえ）

mie

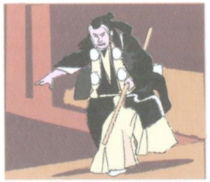


盛り上がりの際の決めポーズ

poses to convey the character's emotions at their peak

六方（ろっぽう）

roppo

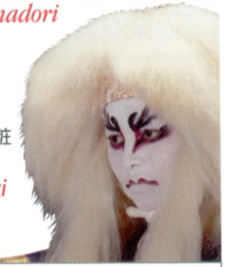


花道で退場する際の誇張した動き

exaggerated movements used by the actor during his exit through *hanamichi*

隈取（くまどり）

kumadori



歌舞伎独自の化粧

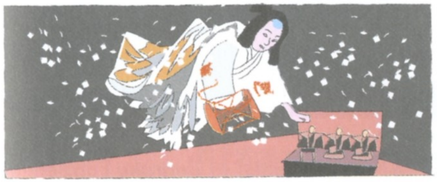
special style of makeup for *kabuki*

隈取は人物の性格を表します。

***Kumadori* shows the personality of the character.**

外連（けれん）

keren



宙乗りや早変わりなど、観客を驚かせる演出

stage tricks intended to surprise the audience, such as mid-air stunts and quick costume changes

歌舞伎グッズ *Kabuki* souvenirs

歌舞伎関連のグッズは日本土産として最適。

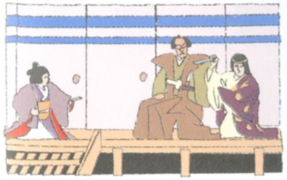
折り紙メモ
origami note paper

フェイスパック
kabuki face pack

歌舞伎の演目　*Kabuki* Plays

時代物

jidaimono

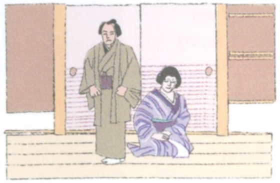


歴史上の出来事がテーマ

kabuki plays that feature historical plots

世話物

sewamono

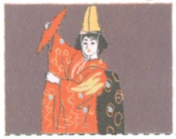


江戸時代の日常の風俗がテーマ

kabuki plays relating to everyday life in the Edo period

所作事（しょさごと）

shosagoto



舞踊
dance plays

歌舞伎では女性の役も男性が演じます。

In *kabuki*, female roles are also played by male actors.

関連語句

荒事（荒々しく豪快な役）	*aragoto* (roles played in a rough and dynamic acting style)
和事（やわらかで優美な役）	*wagoto* (roles played in a soft and graceful acting style)

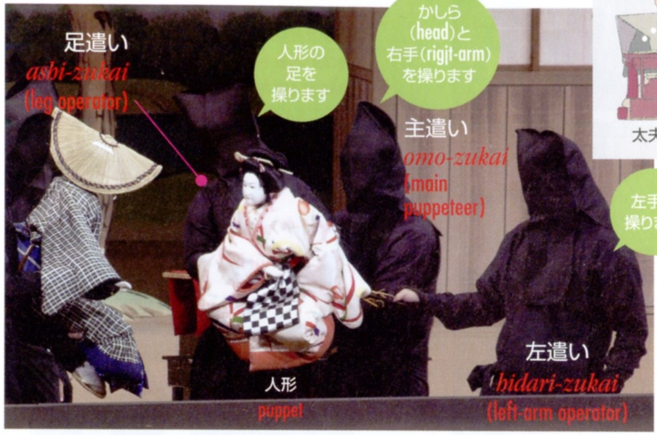
文楽
Bunraku

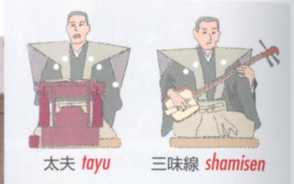
文楽は人形劇と浄瑠璃（三味線の伴奏と太夫による語り）が融合した、日本の伝統的な芝居です。

Bunraku is a traditional Japanese dramatic art consisting of puppet show and *joruri*, the chanted narration accompanied by *shamisen* music.

文楽のしくみ　How *Bunraku* is Performed

人形遣い puppeteers


足遣い
ashi-zukai
(leg operator)
人形の足を操ります
かしら(head)と右手(rigjt-arm)を操ります
主遣い
omo-zukai
(main puppeteer)
左手を操ります
左遣い
hidari-zukai
(left-arm operator)
人形
puppet

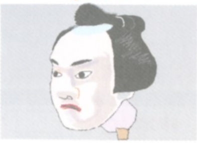

太夫 *tayu*
三味線 *shamisen*

太夫と三味線
tayu (narrator) and *shamisen*

●太夫が語る情景や登場人物の言葉と、その背景や心情を奏でる三味線が一体となります。

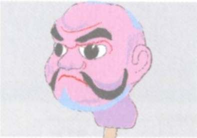
人形のかしら　*Kashira* (Heads) of *Bunraku* Puppets

源太
genta



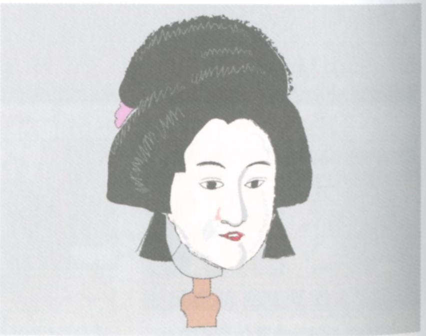
二枚目の20代前半男性
handsome young men in their early twenties

与勘平（よかんべい）
yokambei



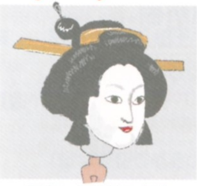
三枚目の仇役男性
comical men playing the villain

娘
musume



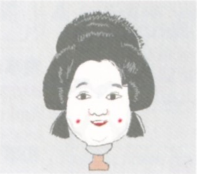
初々しい14、5歳の未婚女性
charming, unmarried young girls around 14 or 15

老女形（ふけおやま）
fuke-oyama



幅広い年齢層の女性
women in a wide range of ages

お福
o-fuku



三枚目の女性
comical women

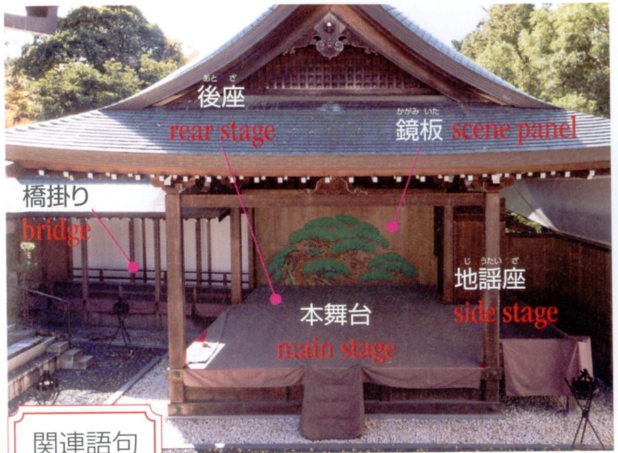
かしらは、様々な表情を見せます。
Kashira (heads) of puppets can create a variety of expressions.

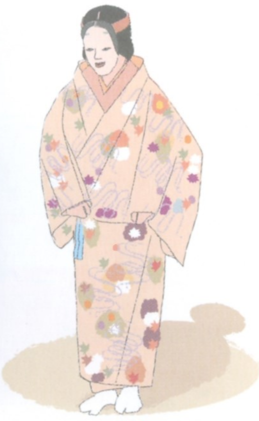
能
Noh

室町時代から続く伝統芸能で、幽玄な雰囲気を持つ仮面劇です。

Noh is one of our traditional performing arts that originated from the Muromachi era (1336-1573). This mask play produces a subtle and profound atmosphere.

能舞台　Noh Stage


後座（あとざ）
rear stage
鏡板（かがみいた） scene panel
橋掛り
bridge
地謡座（じうたいざ）
side stage
本舞台
main stage



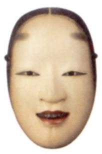
関連語句

シテ（主役） *shite* (leading role) ※超自然的な役が多く、面をつけています。	囃子方（笛、鼓、太鼓で伴奏する） *hayashikata* (instrumentalists who play the flute, the hand drum and the floor drum)
ワキ（シテの聞き役） *waki* (counterpart of shite)	地謡（物語を歌で表現する） *jiutai* (chorus who sing the story)

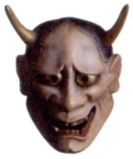
能は、継承されている世界最古の演劇と言われています。
Noh is said to be one of the oldest performance arts in the world.

能面　Noh Mask

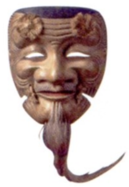
小面
ko-omote (pretty girl)



般若
hannya (female demon)

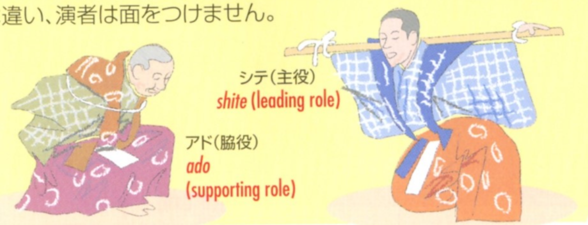


翁
okina (old man)



狂言 *Kyogen*

能の幕あいに演じられる狂言。庶民の日常を描いた喜劇です。能とは違い、演者は面をつけません。

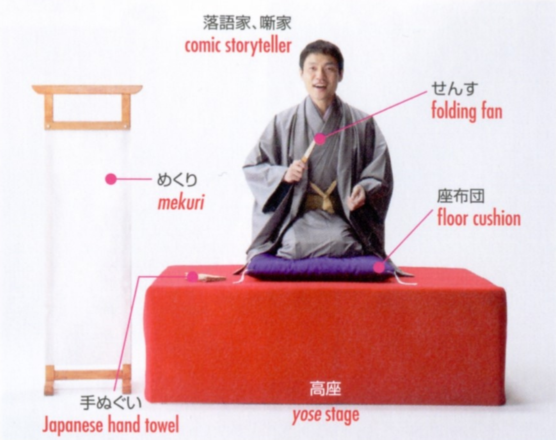

シテ（主役）
shite (leading role)
アド（脇役）
ado
(supporting role)

日本の話芸
Narrative Arts in Japan

江戸時代に生まれた落語をはじめ、日本の話芸は庶民の娯楽として人気があります。

Japan's narrative arts such as *rakugo*, which originated in the Edo period, are popular as amusement for the common people.

古典落語　Classic Comedic Storytelling


落語家、噺家
comic storyteller
せんす
folding fan
めくり
mekuri
座布団
floor cushion
手ぬぐい
Japanese hand towel
高座
yose stage

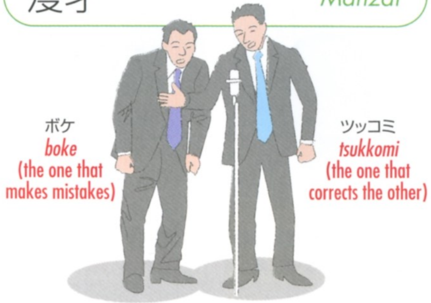
落語の特徴
Characteristics of *rakugo*

- ●1人で複数の役を演じる。
One person performs multiple roles.
- ●せんすや手ぬぐいをさまざまなものに見立てる。
The folding fan and Japanese hand towel are used to represent various items.
- ●噺の最後に必ず「サゲ（オチ）」をつける。
In the end there is always an *"sage/ochi"* or punch-line.

庶民の日常を笑いで表現しています。
Rakugo tells amusing stories about common people's daily life.

現代的な題材の新作落語もあります。
New rakugo uses modern subject matter.

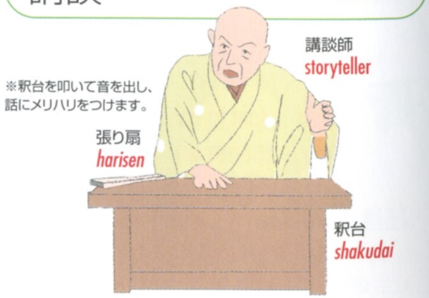
漫才　Manzai


ボケ
boke
(the one that makes mistakes)
ツッコミ
tsukkomi
(the one that corrects the other)

※漫才は主に2人組。勘違いをする役の「ボケ」と、それを訂正する役の「ツッコミ」にわかれます。

テンポのよい2人の掛け合いが笑いを誘います。
The good tempo of the two invites laughter.

講談　Kodan


講談師
storyteller
張り扇
harisen
釈台
shakudai

※釈台を叩いて音を出し、話にメリハリをつけます。

独特の声色とリズムで歴史物をおもしろく語ります。
Telling historical tales in an amusing way with a unique tone of voice and rhythm.

その他の演芸
Other Entertainment

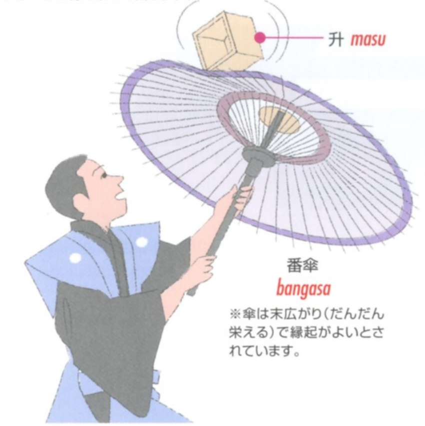
傘回しや猿回しなど、古来から伝わる日本の伝統的な大道芸がいろいろあります。

Japan has various traditional street performances from ancient times including *kasa-mawashi* and *saru-mawashi*.

曲芸／奇術　Acrobatic Performance/Magic

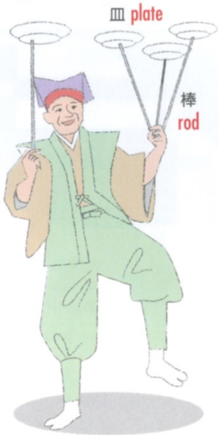
傘回し
kasa-mawashi

※升以外にも、鞠（**ball**）や茶碗（**rice bowl**）など、いろいろな物を乗せて回します。

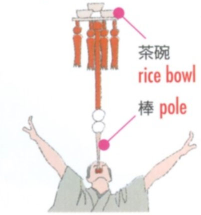

升 masu
番傘
bangasa

※傘は末広がり（だんだん栄える）で縁起がよいとされています。

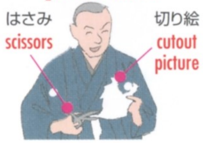
皿回し
sara-mawashi


皿 plate
棒
rod

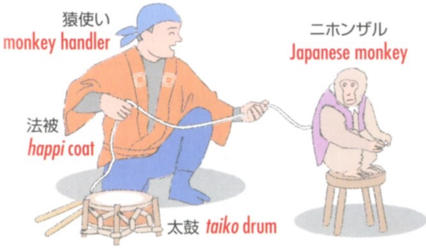
五階茶碗
gokai-jawan


茶碗
rice bowl
棒 pole

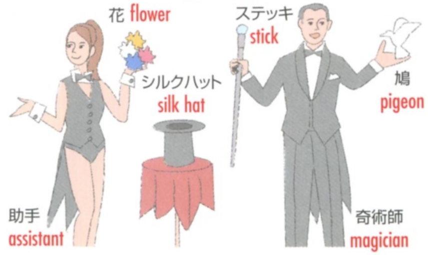
紙切り芸
papercutting performance


はさみ
scissors
切り絵
cutout picture

猿回し
saru-mawashi

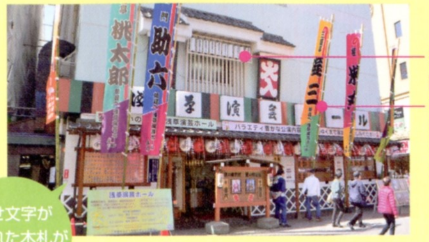

猿使い
monkey handler
ニホンザル
Japanese monkey
法被
happi coat
太鼓 taiko drum

ステージマジック
stage magic


花 flower
ステッキ
stick
シルクハット
silk hat
鳩
pigeon
助手
assistant
奇術師
magician

寄席
A storytellers' theater

落語や漫才からマジックまで、日本のさまざまな演芸を生で観ることができる興行小屋です。


提灯
paper lantern
のぼり
PR flags
寄せ文字が書かれた木札が並びます

※歌舞伎や相撲と同様に並べられます。

国技・武道

National Sports and Martial Arts

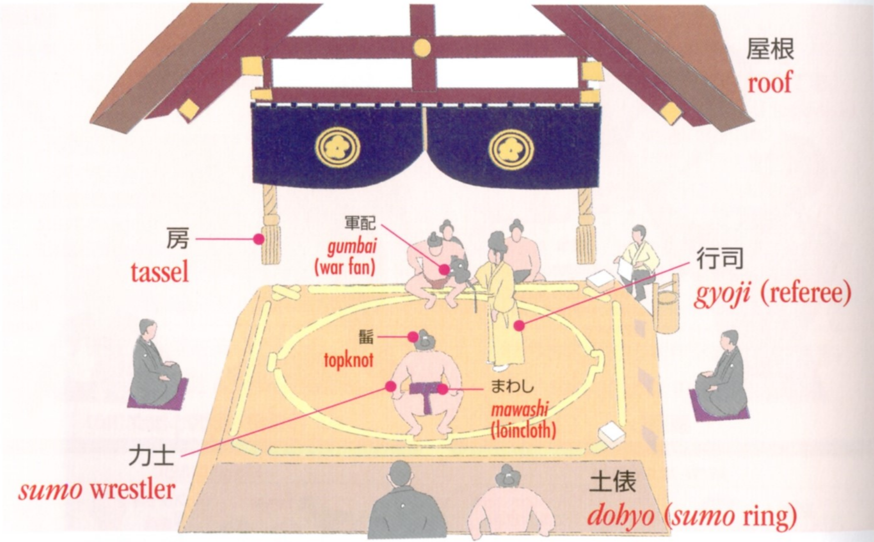
日本の武道は、スポーツや格闘技である前に、武「術」から武「道」に発展した伝統文化とも言えます。日々の鍛錬で心身を鍛え、礼節を重んじる精神が息づいています。

相撲
Sumo Wrestling

日本の国技として人気が高い相撲。かつては神事としての側面がありました。

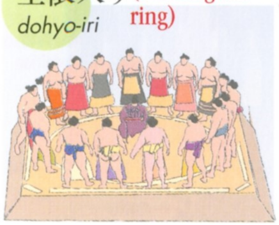
Sumo is a very popular national sport. *Sumo* matches used to be a ritual dedicated to the gods.

土俵のつくり　Structure of *Dohyo* (*Sumo* Ring)

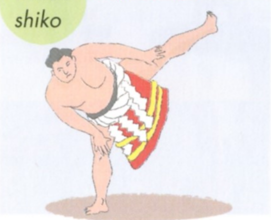

屋根
roof
房
tassel
軍配
gumbai (war fan)
行司
gyoji (referee)
髷
topknot
まわし
mawashi (loincloth)
力士
sumo wrestler
土俵
dohyo (*sumo* ring)

相撲の儀式　*Sumo* Ceremonies

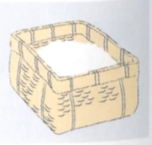
土俵入り *dohyo-iri* (entering the ring) →



四股（しこ） *shiko* (leg stamps) →



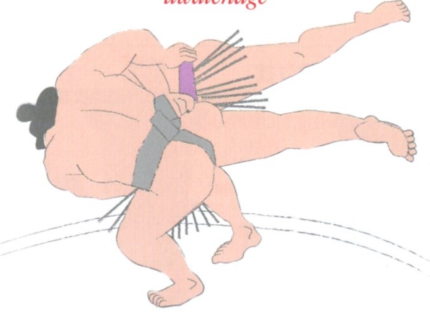
塵手水（ちりちょうず） *chirichozu* (clapping and turning palms)
↓
清め塩 *kiyomejio* (purifying salt)



↓
力水 *chikaramizu* (purifying water) ← **仕切り** *shikiri* (fighting posture before the match) ← **立ち合い** *tachiai* (initial charge of the match)

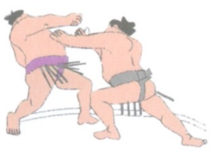
決まり手　*Sumo* Winning Techniques

上手投げ
uwatenage



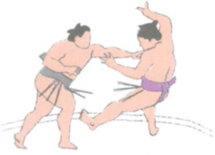
上手まわしを引いてそこから相手を投げる
throwing down with a grip on *mawashi* over the arm

突き出し
tsukidashi



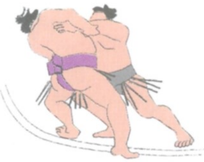
手のひらで相手を突いて土俵外に出す
thrusting out with hand thrusts

突き倒し
tsukitaoshi



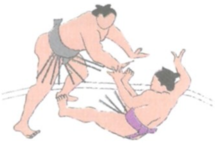
手のひらで相手を突いて相手を倒す
thrusting down with hand thrusts

押し出し
oshidashi



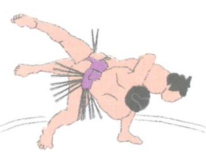
相手を押し上げて土俵外に出す
pushing out

押し倒し
oshitaoshi



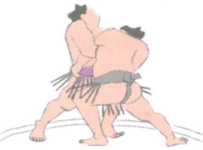
相手の胸や喉、腋を押して倒す
pushing down on chest, throat and armpits

下手投げ
shitatenage



下手まわしを引いて相手を投げる
throwing down with a grip on *mawashi* under arm

寄り切り
yorikiri



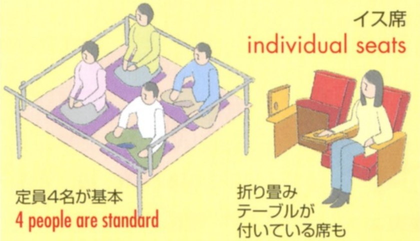
四つに組んだ相手を土俵外に出す
forcing out while in a grappling position

決まり手には82もの技があります。
There are 82 winning techniques.

足が土俵の外の地面に着いただけで負けになります。
The wrestler will lose just when his foot touches the ground outside the ring.

座席の種類 Types of seats

相撲を観戦する際、座席は「マス席」と「イス席」の2種類から選びます。


イス席
individual seats
定員4名が基本
4 people are standard
マス席
box floor seats
折り畳みテーブルが付いている席も
There are also seats with folding tables.

※他に、通称「砂かぶり」と呼ばれる土俵周りの「溜席」もありますが、そこでは飲食や写真撮影が禁止です。

関連語句

物言い *monoii* (objection)	取り直し *torinaoshi* (rematch)	番付 *banzuke* (*sumo* rankings)
横綱 *yokozuna* (the highest *sumo* rank)	大関 *ozeki* (the second highest *sumo* rank)	千秋楽 final day of the tournament

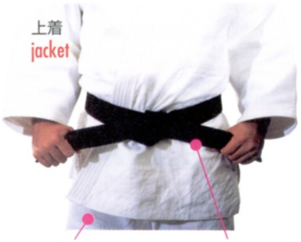
武道 Martial Arts

オリンピックの競技としても有名な柔道、古武道の剣術から発展した剣道など、日本伝統の武道は心身を鍛錬するもの。単なる格闘技ではありません。

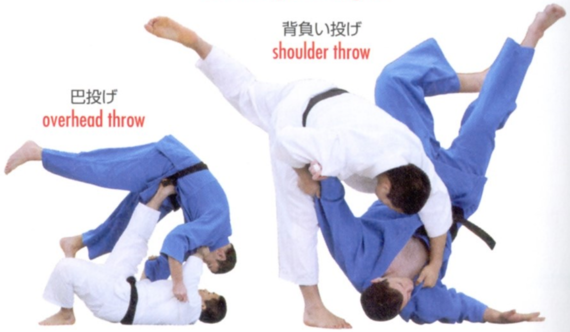
Japanese traditional martial arts such as *judo*, which is famous as an Olympic sport, and *kendo*, which developed from the ancient martial art of *kenjutsu* (swordsmanship), serve to train the mind and body. They are not merely fighting sports.

柔道 *Judo*

柔道衣 *judo* uniform


上着
jacket
下穿き
pants
帯
belt

投げ技 throwing techniques

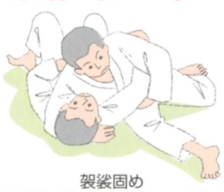

背負い投げ
shoulder throw
巴投げ
overhead throw

ランクと帯の色 Rank and type of *obi* (belt)

強い strong	5段	5th *dan*	黒帯 *kuro-obi* (black belt)
	4段	4th *dan*	
	3段	3rd *dan*	
	2段	2nd *dan*	
	初段	1st *dan*	
	1級	1st *kyu*	白帯 *shiro-obi* (white belt)
	2級	2nd *kyu*	
弱い weak	3級	3rd *kyu*	

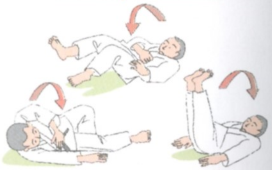
※段外者は白帯が基本ですが、3級～1級の成人は茶褐色、少年は紫という規定もあり。

固め技 grappling technique



袈裟固め
a hold that forces an opponent down to the floor

受け身 defense / break fall

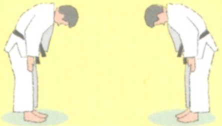


柔道の基礎となる倒れ方
throwing method that forms the foundation of *judo*

「級」は数が少ないほうが、
「段」は数が多いほうが上です。
Lower ranks are better for *"kyu"* while higher ranks are better for *"dan."*

精神の鍛練 Mental training

日本の武道は、精神の鍛練に重きを置いたスポーツとも言えます。柔道や剣道などは「礼に始まり礼に終わる」と言われ、礼儀がとても大切だとされています。



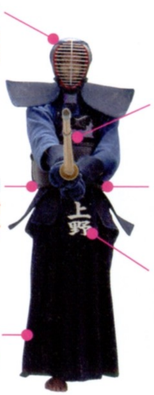
試合の前後に礼をする
Bowing is exchanged at the match's start and end.

柔道の判定用語 Specialized language for judging *judo*

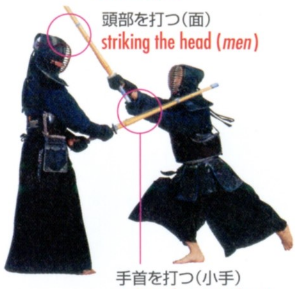
- ●一本 *ippon*
  技が決まること。
  Techniques are predetermined.
- ●技あり *waza-ari*
  もう少しで「一本」となる場合。
  2度とると「一本」になる。
  A score just below *"ippon."* Two scores of *"waza-ari"* equal an *"ippon."*
- ●有効 *yuko*
  もう少しで「技あり」となる場合。
  A score just below *"waza-ari."*

剣道 *Kendo* (Japanese Fencing)

剣道具 *kendo* equipment


面
face guard
竹刀
bamboo sword
胴
chest protector
小手
gloves
垂れ
waist protector
袴
hakama

技 techniques


頭部を打つ（面）
striking the head (men)
手首を打つ（小手）
striking the wrist (kote)

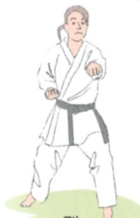
剣道の基本ルール Basic rules of *kendo*

- ●有効打突
  effective strikes
  相手の防具の決められた箇所を竹刀で打突し、技が決まること。
  One earns a waza when they strike their opponent's armor in specific places.
- ●3本勝負 best of three
  2本先取すると勝ちになる。
  The one who first scores 2 points wins.

かつての武士の竹刀稽古が剣道に発展しました。
Kendo has developed from bamboo sword practice for *samurai*.

空手 *Karate*

練習形式 practice forms



型
forms of movement

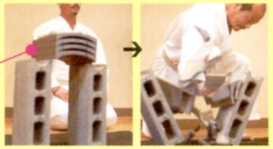
※いろいろな技を決まった順に1人で練習します。

組手
sparring

※2人で決まった順、または自由に技を掛け合います。

空手のパフォーマンス *Karate* performance

空手家は腕自慢として瓦割りや板割りを披露します。

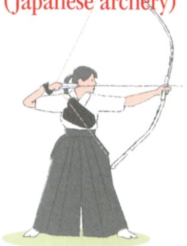

瓦
roof tiles

その他の武道 Other Martial Arts

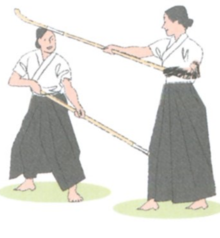
合気道 *aikido*

無駄な力を使わずに相手を制する。
Controlling one's opponent without using unnecessary force.

弓道 *kyudo* (Japanese archery)



なぎなた *naginata*



Encountering Nostalgic Scenery of Japan

日本の原風景に出会う

初めて見るのにどこか懐かしい。そんな日本人の郷愁を呼ぶ風景が各地に残っています。

棚田
Terraced rice-fields

傾斜地にある階段状の田んぼ。石川県の白米千枚田（しろよねせんまいだ）が有名です。

They are step-like rice fields on a sloped plain. *Shiroyone-semmaida* in Ishikawa is famous.

季節や時間帯で表情を変える棚田

冬の休作中は美しくライトアップ

古民家
Old folk house

古民家を再生して、住居やカフェとして利用する人もいます。

Some of the houses are refurbished as residences or cafés.

茅葺き屋根

縁側

囲炉裏

村祭り
Village festival

村祭りや夜店の風景は、子どもの頃の記憶を呼び覚まします。

Village festivals and night markets remind us of our childhood.

里山 *Satoyama*

人間の手が入ることで二次的な自然を再生し続ける場所。自然環境を守る暮らし方や農業運営が実践されています。

Appendix

付録

簡単コミュニケーション

基本表現

まずは、コミュニケーションの第一歩となるあいさつから。
外国人にどう話しかけるか、話しかけられたらどう答えるかを
ごく簡単な表現に絞ってまとめました。

都道府県と地方の特徴

日本の国土

南北に細長い日本の国土。行政区分がどうなっているか、
地方ごとに異なる地形と気候についても説明してみたいものです。

基本表現 Basic Phrases

あいさつ Greetings

出会った時

朝
おはよう。
Good morning.

昼
こんにちは。
Hello.

夜
こんばんは。
Good evening.

日本へようこそ。
Welcome to Japan.

※親しい相手ならHi!(やあ!)でもOK。

●初対面の相手へ

はじめまして。
How do you do?

お会いできてうれしいです。
It's nice to meet you.

※「はじめまして」は日本特有の表現。**How do you do?**は少々堅苦しい表現なので、**It's nice to meet you.**だけでもOK。

●再会した相手へ

お久しぶりです。
It's been a long time.

お変わりないようですね。
You haven't changed much.

お元気で何よりです。
I'm glad you are good.

●気遣いのひと言

旅はいかがでしたか?
How was your trip?

今日の調子はどうですか?
How are you doing today?

自己紹介

私(の名前)は～です。
I'm ～.

※**I'm**のあとに自分の名前を名、姓の順で続けます。

私は～の友人です。
I'm a friend of ～.

※**of**のあとに友人の名前を続けます。

私は～出身です。
I'm from ～.

※**from**のあとに出身地を続けます。

私は～で働いています。
I work for ～.

※**for**のあとに会社名を続けます。

関連語句

社会人 working adult	同僚 colleague	学生 student	主婦 housewife	ボランティア volunteer	
父 father	母 mother	兄弟 brother	姉妹 sister	おじ uncle	おば aunt
夫 husband	妻 wife	息子 son	娘 daughter	子ども child	いとこ cousin

中座する時

少し席を外します。
Will you excuse me?

すぐに戻ります。
I'll be back soon.

またあとで。
See you later.

別れる時

さようなら。
Good bye.

また次回。
See you next time.

また明日。
See you tomorrow.

おやすみなさい。
Good night.

※**see you**は「また会いましょう」というニュアンスのあいさつです。

付録 簡単コミュニケーション

お礼とお詫び
Thanks and Apologies

感謝する

ありがとう。
Thank you.

うれしいです。
I'm happy.

ありがとうございます。
Thank you very much.

※ **very** を **so** にしてもOK。感謝の気持ちが強調されます。

手伝ってくれてありがとう。
Thanks for your help.

※ **for**のあとに、具体的な感謝することがらを続けます。

+ +

●相手から感謝されたら

どういたしまして。
You're welcome.

当然のことですよ。
Sure.

謝罪する

ごめんなさい。
I'm sorry.

大変申し訳ありません。
I'm terribly sorry.

※ **terribly**（とても）を使うと謝罪の気持ちが強調されます。

謝罪いたします。
I apologize.

※ **apologize**（詫びる）はフォーマルな謝罪の表現です。

+ +

●相手から謝罪されたら

大丈夫ですよ。
It's okay.

そのことは気にしないで。
Don't worry about it.

声をかける
Speaking to Someone

困っている様子の人へ

お困りですか?
May I help you?

お手伝いしましょう。
I'll help you.

どうしましたか?
What's the matter?

どこに行きたいのですか?
Where do you want to go?

何かお探しですか?
Are you looking for anything?

+ +

●相手の言うことが聞きとれなかったら

もっとゆっくり話してください。
Please speak more slowly.

ペンとメモを渡して ここに書いてもらえますか?
Could you write it down here?

えっ?
（もう1度お願いできますか?）
Pardon?

※正式には**I beg your pardon?**ですが、**Pardon?**だけでOKです

具合の悪そうな人へ

大丈夫ですか?
Are you all right?

※ **Are you okay?**も同じ意味です。

ケガはありませんか?
Are you hurt anywhere?

無理しないほうがいいですよ。
You should take care of yourself.

いろいろ尋ねる

あなたのお名前は何ですか?
What is your name?

※仕事上や目上の相手には**May I ask your name?**（お名前を伺ってもよいですか?）と尋ねましょう。

どちらからいらっしゃいましたか?
Where are you from?

※出身地を尋ねる表現です。

なぜ日本にいらっしゃったのですか?
Why did you come to Japan?

日本は初めてですか?
Is this your first trip to Japan?

日本の印象はいかがですか?
What's your impression of Japan?

気遣いのひと言

日本での滞在を楽しんでください。
I hope you enjoy your stay in Japan.

お話しできてよかったです。
It was nice talking to you.

よいご旅行を!
Have a nice trip!

声をかけられたら……… When Spoken to

金額
Price

値段を教える

Excuse me?
（すみません）

How much is ～?
（～はいくらですか?）

How much is this**?**
（これ**はいくらですか?**）

それは**360円**です。
It's **360 yen**.

それは**3つで**千円です。
It's 1,000 yen **for three**.

これは**税込金額**です。
This **price includes tax**.

税金は**別**です。
Tax is **not included**.

※**not included**（含まない）を使った表現。

●数字の読み方

8 = 8（eight）
98 = 90（ninety）+8（eight）
698 = 600（six hundred）+98（ninety-eight）
2,698 = 2,000（two thousand）+600（six hundred）+98（ninety-eight）
12,698 = 12,000（twelve thousand）+600（six hundred）+98（ninety-eight）

関連語句

百	one hundred
千	one thousand
1万	ten thousand
10万	one hundred thousand

位置・場所
Location and Place

位置を教える

Excuse me?
（すみません）

Where is ～?
（～はどこですか?）

Where is the restroom**?**
（トイレ**はどこですか?**）

向こうです。
Over there.

※比較的近くなら、位置を指差しながら**Here.**（ここです）／**There.**（そこです）などと答えてもOK。

階段**の隣**です。
It's **next to** the stairs.

※主語は代名詞にして、**It's**～（それは～です）などと答えるのが一般的です。

Where is a convenience store**?**
（コンビニ**はどこですか?**）

ホテル**の向かい側**です。
It's **opposite** the hotel.

大きな交差点**のそば**です。
It's **near** a large intersection.

関連語句

大使館 embassy	領事館 consulate	交番 police box	警察署 police station
病院 hospital	薬局 drug store	銀行 bank	郵便局 post office
美術館 art museum	博物館 museum	商店街 shopping street	公園 park

行き方を教える

Excuse me?
（すみません）

※丁寧な表現で**Could you tell me where～is?**（～がどこにあるかを教えていただけますか?）などと尋ねられる場合もあります。

How do I get to ～?
（～へはどうやって行きますか?）

How do I get to the subway station**?**
（地下鉄の駅**へはどうやって行きますか?**）

この道を**まっすぐ行って**ください。
Go straight along the street.

※行き方は通常このように動詞で始める命令文で教えます。

2つ目の角を**左に曲がって**ください。
Turn left at the second corner.

※「右に曲がる」なら**turn right**です。「～つ目の」は序数（**first, second, third...**）で伝えます。

道案内しますよ。
I'll show you the way.

私についてきてください。
Follow me, please.

+ +

●場所がわからなかったら

それがどこか**わかりません。**
I'm not sure where that is.

※**I'm not sure**は**I don't know**よりもソフトな言い回しの「わかりません」。

このあたりは詳しくありません。
I'm not **from here**.

お役に立てなくてごめんなさい。
Sorry, **I can't be of any help**.

関連語句

交差点 intersection/crossing	信号 traffic light	横断歩道 pedestrian crossing	歩道橋 pedestrian overpass
～に沿って行く go along ～	～を通り過ぎる go past ～	道を渡る cross the road	道なりに行く follow the road

物の名前
Names of Things

さまざまな名称を教える

Excuse me?
（すみません）

What's ～?
（～は何ですか?）

What's that drink**?**
（その飲み物**は何ですか?**）

これは**日本茶**です。
This is **Japanese tea**.

※相手から遠くにあるものは**that**（それ、あれ）で尋ねてきますが、それが自分から近くのものなら**This is**～（これは～です）で答えます。

What's that building**?**
（あの建物**は何ですか?**）

あれは**東京タワー**です。
That's **Tokyo Tower**.

※自分から遠くにあるものは、**That's**～（あれは～です）の他、**It's**～（それは～です）と答えてもOK。

What's this **called in Japanese?**
（これは**日本語で何と言いますか?**）

それは「お守り」と言います。
It's called **"omamori."**

お守りは幸運に恵まれるアイテムです。
Omamori is a charm to bring luck.

お土産に最適ですよ。
It would be a great gift.

許可
Permitting

許可する／断る

Excuse me?
（すみません）

May I ～?
（～してもいいですか?）

May I sit here**?**
（ここに座っ**てもいいですか?**）

いいですよ。
Sure.

もちろんです。
Of course.

どうぞ（ここに座ってください）。
Please sit here.

+ +

May I enter here**?**
（入っ**てもいいですか?**）

だめです。
No.

残念ながら入る**ことはできません。**
I'm afraid **you can't** enter here.

入っ**てはいけません。**
You must not enter here.

日本の国土 Japan's Geography

行政区分 Administrative Divisions

日本には8つの地方、47の都道府県があります。
Japan has 47 prefectures grouped into 8 regions.

九州地方の地形と気候 Geography and climate of the Kyushu region

九州島とその周辺の島々、南西諸島から成り立ち、気候は全体に温暖です。

The region consists of Kyushu Island and its surrounding southwest islands. They enjoy mild weather throughout the region.

中国地方の地形と気候 Geography and climate of the Chugoku region

中国山地によって、山陰（日本海側）と山陽（瀬戸内地域）に分けられます。山陰の冬は寒く、山陽は温暖な地域です。

The Chugoku Mountains divides the Chugoku region into the San'in (Sea of Japan side) and San'yo (Seto Inland Sea side) regions. Winters are cold in the San'in region whereas the weather is mild in the San'yo region.

近畿地方の地形と気候 Geography and climate of the Kinki region

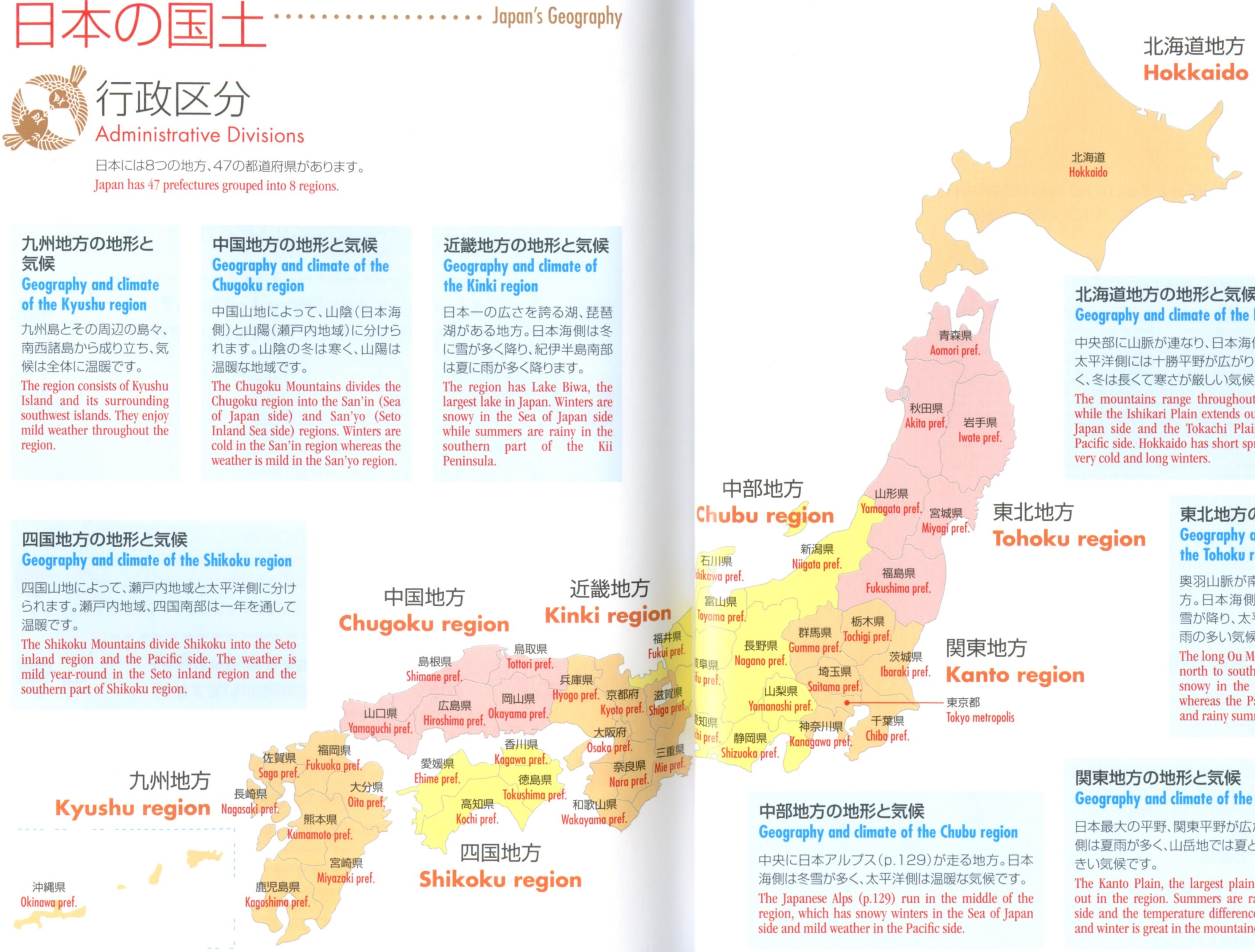
日本一の広さを誇る湖、琵琶湖がある地方。日本海側は冬に雪が多く降り、紀伊半島南部は夏に雨が多く降ります。

The region has Lake Biwa, the largest lake in Japan. Winters are snowy in the Sea of Japan side while summers are rainy in the southern part of the Kii Peninsula.

四国地方の地形と気候 Geography and climate of the Shikoku region

四国山地によって、瀬戸内地域と太平洋側に分けられます。瀬戸内地域、四国南部は一年を通して温暖です。

The Shikoku Mountains divide Shikoku into the Seto inland region and the Pacific side. The weather is mild year-round in the Seto inland region and the southern part of Shikoku region.


北海道地方
Hokkaido region
北海道
Hokkaido
青森県
Aomori pref.
秋田県
Akita pref.
岩手県
Iwate pref.
山形県
Yamagata pref.
宮城県
Miyagi pref.
東北地方
Tohoku region
福島県
Fukushima pref.
中部地方
Chubu region
新潟県
Niigata pref.
石川県
hikawa pref.
富山県
Toyama pref.
福井県
Fukui pref.
阜県
fu pref.
長野県
Nagano pref.
群馬県
Gumma pref.
栃木県
Tochigi pref.
茨城県
Ibaraki pref.
関東地方
Kanto region
埼玉県
Saitama pref.
山梨県
Yamanashi pref.
東京都
Tokyo metropolis
千葉県
Chiba pref.
神奈川県
Kanagawa pref.
静岡県
Shizuoka pref.
知県
hi pref.
近畿地方
Kinki region
滋賀県
Shiga pref.
京都府
Kyoto pref.
兵庫県
Hyogo pref.
大阪府
Osaka pref.
三重県
Mie pref.
奈良県
Nara pref.
和歌山県
Wakayama pref.
中国地方
Chugoku region
鳥取県
Tottori pref.
島根県
Shimane pref.
岡山県
Okayama pref.
広島県
Hiroshima pref.
山口県
Yamaguchi pref.
四国地方
Shikoku region
香川県
Kagawa pref.
徳島県
Tokushima pref.
愛媛県
Ehime pref.
高知県
Kochi pref.
九州地方
Kyushu region
福岡県
Fukuoka pref.
佐賀県
Saga pref.
長崎県
Nagasaki pref.
大分県
Oita pref.
熊本県
Kumamoto pref.
宮崎県
Miyazaki pref.
鹿児島県
Kagoshima pref.
沖縄県
Okinawa pref.

北海道地方の地形と気候 Geography and climate of the Hokkaido region

中央部に山脈が連なり、日本海側には石狩平野、太平洋側には十勝平野が広がります。春と秋は短く、冬は長くて寒さが厳しい気候です。

The mountains range throughout the central part, while the Ishikari Plain extends out along the Sea of Japan side and the Tokachi Plain runs along the Pacific side. Hokkaido has short springs and falls and very cold and long winters.

東北地方の地形と気候 Geography and climate of the Tohoku region

奥羽山脈が南北に長く貫く地方。日本海側は冬たくさんの雪が降り、太平洋側は夏暑く、雨の多い気候です。

The long Ou Mountains run from north to south. Winters are very snowy in the Sea of Japan side whereas the Pacific side has hot and rainy summers.

中部地方の地形と気候 Geography and climate of the Chubu region

中央に日本アルプス（p.129）が走る地方。日本海側は冬雪が多く、太平洋側は温暖な気候です。

The Japanese Alps (p.129) run in the middle of the region, which has snowy winters in the Sea of Japan side and mild weather in the Pacific side.

関東地方の地形と気候 Geography and climate of the Kanto region

日本最大の平野、関東平野が広がる地方。太平洋側は夏雨が多く、山岳地では夏と冬の気温差が大きい気候です。

The Kanto Plain, the largest plain in Japan, spreads out in the region. Summers are rainy in the Pacific side and the temperature difference between summer and winter is great in the mountainous areas.

編集・制作・DTP／**工藤雷太**
原稿執筆／**篠宮早苗**
英文翻訳／**屋代菜海**
ノーアム・カッツ Noam Katz
カバーデザイン／**白畠かおり**
イラスト／ **関根庸子**

写真提供
カバー／アフロ（高橋正郎、小川和夫、GYRO PHOTOGRAPHY、artlist INTERNATIONAL、八木スタジオ、松山史郎、山梨勝弘）
帯／アフロ（アールクリエイション、首藤光一、Rory Merry）
表紙／アフロ（山梨勝弘、高橋正郎）
本編／アフロ（駒井ケン、田中秀明、Natsuki Sakai、アールクリエイション、大嶋治、坂本照、本橋昂明、千葉直、四国フォトサービス、相澤秀仁&相澤京子、小谷田整、12か月、西垣良次、岩本圭介、早坂正志、石井正孝、河口信雄、Masao Hayashi、Q PHOTO、東阪航空サービス、TADAO KIMURA、宇苗満、小野寺久雄、今村豊、立川明彦、菊地一彦、kanemasa yamada、Fujifotos、Glowimages、イシカワ・ジョー、下村誠、Inmagine、柏木英志、Alamy、新田賢次、村上誠治、Rodrigo Reyes Marin、和田恵三、福間秀典、Photononstop、Ben Simmons、GYRO PHOTOGRAPHY、木村光利、Takeo Shimizu Photo Office、スタジオサラ、田村翔、Prisma Bildagentur、小野里隆夫、都丸和博、Abaca、森垣正博、室田康雄、峰脇英樹、武藤義、松永栄、Bridgeman Images、鷹野晃、金田啓司、首藤光一、AGRICCO、StockFood、岡田 豊、堀一博、阿部宗雄、HOK、AP、田中正秋、高椋俊樹、東田裕二、鎌形久、artlist INTERNATIONAL、渡辺正和、実田謙一、Newsbank/KPG、AGE FOTOSTOCK、ミヤジシンゴ、築田純、小田洋二郎、片岡巌、中島写真事務所、Rory Merry、大西義和、佐藤尚、椿雅人、角田展章、Heritage Image、読売新聞、丸山達也、ロイター、HEMIS、毎日新聞社、生原良幸、八木スタジオ、ふなせひろとし、杉本哲大、高橋猛、八代洌和、リンプレスジャパン、三木光、吉川和則、小川和夫、中西祐介、山梨将典、渡辺広史、後藤究、古型博多四代 中ノ子勝美/中村正邦、俵銑一、Image Republic、学研、飯田信義、川北茂貴、WESTEND61、縄手英樹、溝縁ひろし、Food & Drink Photos、Taka、KONO KIYOSHI、Imaginechina、小川秀一、中島劭一郎、富井義夫、Jun Arata、杉山文英、大塚知則、月岡陽一、武藤守、佐藤哲郎、寺田伸介、石田義正、前嶋貞男、山下道隆、川田勘四郎、エムオーフォトス、砂坪馨、KENJI GOSHIMA、佐藤元信、野新一朗、松山史郎、高橋孜、島村秀一、古見きゅう、田中幸男、佐山哲男、山梨勝弘、後藤昌美、大坪寛明）

photoAC
ソザイング
ラブフリーフォト
東京デート
SABOの東京名所写真
今野泰則
広瀬範人

英語で話せる日本図鑑

編　著／**永岡書店編集部**
発行者／**永岡純一**
発行所／**株式会社永岡書店**
〒176-8518 東京都練馬区豊玉上1-7-14
電話:03-3992-5155（代表）
03-3992-7191（編集）
印　刷／**横山印刷**
製　本／**ヤマナカ製本**

本書の無断複写・複製・転載を禁じます。
落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。④

ISBN978-4-522-43351-5 C0082